

**TINGKAT KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING
PADA PESERTA DIDIK KELAS XII DI SMA NEGERI 3 KLATEN
TAHUN 2020**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Wildan Miftakh Abdullah
NIM. 16601241033

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEMAMPUAN TOLAK PELURU PADA PESERTA DIDIK
KELAS XII DI SMA NEGERI 3 KLATEN TAHUN 2020**

Disusun Oleh:

Wildan Miftakh Abdullah
NIM. 16601241033

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 26 April 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Sriawan, M.Kes.
NIP. 195808301987031003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wildan Miftakh Abdullah
NIM : 16601241033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping
pada Peserta Didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten
Tahun 2020

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, April 2020
yang Menyatakan,



Wildan Miftakh Abdullah
NIM. 16601241033

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING
PADA PESERTA DIDIK KELAS XII DI SMA NEGERI 3 KLATEN
TAHUN 2020**

Disusun Oleh:
Wildan Miflakh Abdullah
NIM. 16601241033

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal 5 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes. Ketua Penguji		W / 5 / 20 20
Abdul Mahfudin Alam, M.Pd. Sekretaris Penguji		W / 5 / 20 20
Heri Yogo Prayadi, M.Or. Penguji Utama		W / 5 / 20 20

Yogyakarta, Mei 2020
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

Hidup ini seperti sepeda, agar kamu tetap seimbang, harus tetap bergerak (Wildan

Miftakh Abdullah)

Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah

(Lessing)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk:

1. Bapak dan Ibu tercinta, yang selalu memberikan dukungan dan selalu memotivasi anaknya dengan sabar dan selalu memberikan doa restu, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan ibukku.
2. Kakak saya yang selalu memberikan support untuk menyelesaikan skripsi.

**TINGKAT KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING
PADA PESERTA DIDIK KELAS XII DI SMA NEGERI 3 KLATEN
TAHUN 2020**

Oleh:

Wildan Miftakh Abdullah

NIM. 16601241033

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten yang berjumlah 246 peserta didik, yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian teknik kemampuan tolak peluru gaya menyamping berdasarkan indikator cara memegang peluru, sikap awal akan menolak peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap akhir (Nova, 2018). Analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 14,55% (16 siswa), “kurang” sebesar 52,73% (58 siswa), “baik” sebesar 27,27% (30 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,45% (6 siswa). (2) Kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putri kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 24,26% (8 siswa), “kurang” sebesar 51,47% (70 siswa), “baik” sebesar 22,79% (31 siswa), dan “sangat baik” sebesar 1,47% (2 siswa). Dapat disimpulkan bahwa kemampuan tolak peluru gaya menyamping peserta didik putra lebih baik daripada peserta didik putri.

Kata kunci: kemampuan, tolak peluru gaya menyamping, SMA Negeri 3 Klaten

KATA PENGANTAR


Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten Tahun 2020“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Heri Yogo Prayadi, M.Or., selaku Penguji dan Bapak Abdul Mahfudin Alim, M.Pd., selaku sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa di SMA Negeri 3 Klaten Tahun 2020, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua teman-teman POR angkatan 2016 yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2020
yang Menyatakan,



Wildan Miftakh-Abdullah
NIM. 16601241033

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kemampuan.....	9
2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	13
3. Hakikat Atletik.....	23
4. Hakikat Tolak Peluru Gaya Menyamping	25
5. Karakteristik Peserta Didik SMA	38
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Berpikir	42
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46
F. Teknik Analisis Data	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	50
1. Indikator Cara Memegang Peluru.....	52

2. Indikator Sikap Awal Akan Menolak Peluru	54
3. Indikator Cara Menolakan Peluru.....	56
4. Indikator Sikap Akhir	58
B. Pembahasan	60
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi.....	65
C. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tolak Peluru.....	28
Gambar 2. Cara Memegang Peluru	30
Gambar 3. Gerakan Keseluruhan Tolak Peluru Gaya Linear	31
Gambar 4. Posisi Kaki pada Awal Gerakan Tolakan	31
Gambar 5. Posisi Persiapan Meluncur.....	32
Gambar 6. Gerakan Meluncur.....	33
Gambar 7. <i>Power</i> Posisi Dilihat dari Samping dan Belakang	33
Gambar 8. Posisi Saat Akan Menolak dan Setelah Menolak.....	34
Gambar 9. Gerakan Keseluruhan Tolak Peluru Gaya Rotasi.....	35
Gambar 10. Posisi Kaki pada Saat Awal dan <i>Power</i> Posisi.....	35
Gambar 11. Gerakan pada Saat Rotasi	38
Gambar 12. <i>Power</i> Posisi.....	36
Gambar 13. Posisi Saat akan Menolak dan Setelah Menolak.....	37
Gambar 14. Tahap Pemulihan.....	37
Gambar 15. Bagan Kerangka Berpikir	43
Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Putra Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten Tahun 2020.....	51
Gambar 17. Diagram Batang Indikator Cara Memegang Peluru	53
Gambar 18. Diagram Batang Indikator Sikap Awal akan Menolak Peluru..	55
Gambar 19. Diagram Batang Indikator Cara Menolakkan Peluru	57
Gambar 20. Diagram Batang Indikator Sikap Akhir.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian	45
Tabel 2. Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Menyamping.....	47
Tabel 3. Norma Penilaian	49
Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Putra Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten Tahun 2020	50
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Putra Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten Tahun 2020	51
Tabel 6. Deskriptif Statistik Indikator Cara Memegang Peluru	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Indikator Cara Memegang Peluru	53
Tabel 8. Deskriptif Statistik Indikator Sikap Awal Akan Menolak Peluru	54
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Indikator Sikap Awal akan Menolak Peluru	55
Tabel 10. Deskriptif Statistik Indikator Cara Menolakkan Peluru	56
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Indikator Cara Menolakkan Peluru	57
Tabel 12. Deskriptif Statistik Indikator Sikap Akhir	58
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Indikator Sikap Akhir	39
Tabel 14. Rangkuman Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	72
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	73
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	74
Lampiran 4. Data Penelitian Siswa Putra	75
Lampiran 5. Data Penelitian Siswa Putri.....	80
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Siswa Putra.....	86
Lampiran 7. Deskriptif Statistik Siswa Putri	88
Lampiran 8. Deskriptif Statistik Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping	90
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK pada dasarnya bertujuan mengembangkan keterampilan gerak siswa dalam pembelajaran yang diartikan bahwa guru PJOK dalam pelajaran harus banyak memberikan konsep-konsep pengembangan gerak. Hal ini dikemukakan oleh Sugiyanto (Nuryati, Arwin, & Ilahi, 2017: 114), pada dasarnya keterampilan gerak harus diberikan kepada anak didik harus berdasarkan pada gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif.

PJOK dalam kurikulum 2013 memiliki 12 kompetensi dasar. Salah satu kompetensinya adalah mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik. Salah satu olahraga yang menjadi perhatian khusus adalah atletik. Purnomo & Dapan (2011: 3) menyatakan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang berupa gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar. Jika dilihat dari arti atau istilah “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan/pertandingan. Atletik juga merupakan sarana untuk Pendidikan Jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan sebagainya. Atletik adalah aktivitas jasmani berisikan gerak-gerak alamiah

seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Dengan berbagai cara atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia.

Atletik sebagai ibu dari cabang olahraga sudah sangat merakyat di kalangan masyarakat Indonesia. Atletik di kenal di berbagai kalangan baik di masyarakat juga di instansi pendidikan, salah satunya di sekolah menengah pertama. Atletik sebagai kegiatan pembelajaran di lapangan dapat meningkatkan kualitas fisik dan kebugaran tubuh peserta didik, kegiatan pembelajaran atletik di sekolah menengah atas selalu didasari unsur kegembiraan dan semangat berlomba agar dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani salah satunya melalui cabang atletik yaitu tolak peluru gaya menyamping. Mengembangkan kemampuan tolak peluru gaya menyamping menuju pencapaian hasil belajar yang optimal diperlukan usaha-usaha pelatihan teknik dasar. Penguasaan teknik dasar merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada peserta didik agar mampu menguasai teknik dengan baik.

Salah satu cabang dari nomor lempar yaitu tolak peluru. Tolak peluru adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang diajarkan pada peserta didik kelas XII. Tolak peluru mempunyai karakteristik sendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakkan atau didorong dari bahu dengan satu tangan. Tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat, perbedaan dengan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya. Pada saat menolak, pergelangan tangan tidak bergerak dan tenaga diperoleh dari gerakan meluruskan siku. Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran yang

bergaris tengah 2,135 meter (Achmadi, 2015: 4). Syarifuddin (dalam Kristiantono, 2017: 11) menyatakan, “Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya”.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 8-10 Januari 2020 di SMA Negeri 3 Klaten menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman peserta didik terhadap gerak dasar tolak peluru khususnya gaya menyamping, baik kualitas maupun kuantitasnya, dikarenakan terbatasnya peluru yang digunakan. Kompetensi Dasar dan Kompetensi Inti materi tolak peluru di SMA Negeri 3 Klaten yaitu KD: 3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *), dengan indikator pencapaian yaitu: menjelaskan dan menganalisa teknik memegang peluru, menjelaskan dan menganalisa cara gerakan awalan dalam tolak peluru, menjelaskan menganalisa gerakan menolak peluru, menjelaskan dan menganalisa gerak lanjutan dalam tolak peluru. KI: 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *), dengan indikator pencapaian yaitu: Mempraktikkan teknik memegang peluru, Mempraktikkan dan menganalisa cara gerakan awalan dalam tolak peluru gaya menyamping, Mempraktikkan menganalisa gerakan menolak peluru, mempraktikkan dan menganalisa gerak lanjutan dalam tolak peluru.

Masalah yang ditemui saat observasi yaitu sebagian besar peserta didik kurang antusias saat mengikuti materi pembelajaran tolak peluru. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik, peserta didik lebih menyukai pembelajaran olahraga yang ada unsur permainan seperti sepakbola, bolavoli, dan bola basket. Guru PJOK dalam melakukan proses pembelajaran tolak peluru belum menggunakan variasi-variasi permainan, sehingga pembelajaran dianggap kurang menyenangkan. Pembelajaran yang diadakan di sekolah ini hanya sesuai dengan materi, tanpa ada pemanasan permainan terlebih dahulu yang membuat peserta didik merasa tertarik dengan materi pelajaran ini. Tanpa disadari dampak dari semua itu akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai dengan perkembangan gerak sebagaimana mestinya. Melalui modifikasi alat pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu melakukan gerakan tolak peluru secara baik dan benar.

Peran guru PJOK ini sangat penting karena akan terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah. Kecakapan guru PJOK dalam memberikan materi pelajaran maupun kemauan peserta didik untuk mengikuti pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dalam menyukseskan pembelajaran PJOK tersebut. Hal tersebut harus diketahui oleh seorang guru PJOK, sehingga program PJOK yang dilakukan di sekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan keterampilan peserta didik dalam melakukan pembelajaran atletik dengan materi tolakan.

Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran tolak peluru gaya menyamping adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar tolakan yang dimiliki oleh para peserta didik. Peserta didik kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Penguasaan keterampilan gerak yang belum baik di sebabkan karena keterbatasan alat yang dimiliki di sekolah tersebut. Demikian juga upaya pembinaan pencapaian hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten, pada tahap pertama perlu diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar menolak. Pada umumnya penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki peserta didik kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten belum baik.

Mendapatkan nilai yang bagus pada pembelajaran gerak dasar tolakan ini dan nantinya dapat berprestasi di cabang olahraga tolak peluru gaya menyamping, setiap peserta didik harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar dalam melakukan gerak dasar tolakan. Purnomo & Dapan (2011: 27), menjelaskan bahwa cara memegangnya yaitu peluru meletakkan di semua jari tangan yang merenggang dengan rileks, cara ini tergolong paling mudah, namun tidak efektif untuk lemparan, karena semua jari tidak berfungsi dengan baik, peluru diletakkan seperti pada cara pertama, kemudian bagian ujung telapak tangan menarik peluru sehingga tumpuan peluru berada di ujung tangan. Hal ini dapat menjadikan lemparan menjadi lebih jauh karena pergelangan tangan dan jari dapat berfungsi secara optimal, cara ini menitik beratkan tumpuan pada jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis, cara ini paling efektif, namun seseorang harus memiliki jari yang

kuat untuk menggunakan cara ini. Sementara itu untuk menolak pinggang diputar dan bahu ke samping depan, putar seluruh badan dengan cepat, pada saat badan berputar tukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang dengan cara dihentakkan, peluru ditolakkan dengan ayunan yang tajam, dari samping ke atas depan arah tolakan (bentuk parabola).

Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut dapat diketahui bahwa kedisiplinan peserta didik sudah diterapkan, namun terkadang walaupun sudah berusaha melaksanakannya secara maksimal, masih sering menjumpai beberapa hambatan dan masalah yang mempengaruhi keberhasilannya. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten kurang tertarik dengan pembelajaran tolak peluru.
2. Kurangnya pemahaman peserta didik terhadap gerak dasar tolak peluru gaya menyamping.
3. Peserta didik belum menguasai gerakan dasar dalam melakukan tolakan.
4. Belum adanya variasi permainan pada proses pembelajaran tolak peluru di SMA Negeri 3 Klaten.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Seberapa baik tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020?
2. Seberapa baik tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putri kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020.
2. Tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putri kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

- a. Hal penelitian ini akan memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang teori tolak peluru gaya menyamping, sehingga dapat berhasil dengan baik.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru

Guru sebagai pendidik dapat lebih meningkatkan pengalaman pembelajaran pada para siswanya mengenai gerak dasar tolakan dengan melakukan usaha-usaha pembinaan diluar jam pembelajaran seperti halnya kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.

b. Bagi Siswa

Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar tolakan dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan keterampilan tolakannya.

c. Bagi Sekolah

Dapat memberikan sumbangan kepada sekolah untuk dapat meningkatkan profesionalisme guru serta mendorong guru untuk dapat meningkatkan kualitas pendidikan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa kemampuan gerak. Kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari, baik secara individu maupun kelompok. Untuk lebih menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit, kemampuan gerak harus ditingkatkan. Purwodarminto (2005: 179), menyatakan kemampuan berasal dari kata mampu yang dalam bahasa Inggrisnya *potency*. Kata 'mampu' ini dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang melakukan sesuatu. Kemampuan sering pula disebut dengan kompetensi. Kemampuan adalah daya atau kekuatan untuk melakukan suatu tindakan dari suatu latihan. Apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil dalam menjalaninya.

Kemampuan memiliki arti kesanggupan, kecakapan, kekuatan, sedangkan kata dasar memiliki arti bakat atau pembawaan sejak lahir (Depdiknas, 2010: 238). Dengan demikian, kemampuan dasar adalah kecakapan atau bakat yang dimiliki seseorang sejak lahir yang dapat diasah dan dikembangkan sejalan dengan pertumbuhannya. Apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil dalam menjalaninya. Begitu juga dalam gerak dasar tolakan, untuk dapat melakukan gerak dasar tolakan dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik.

Ma'mun & Saputra (2000: 58), menyatakan bahwa untuk memperoleh tingkat kemampuan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana kemampuan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Pada intinya bahwa suatu kemampuan itu baru dapat dikuasai apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan kemampuan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

Lebih lanjut Ma'mun & Saputra (2000: 67), menyatakan bahwa berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, kemampuan dibagi menjadi dua, yaitu (1) kemampuan gerak kasar (*gross motor skill*), dan (2) kemampuan gerak halus (*fine motor skill*). Kemampuan gerak kasar secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar atau kelompok otot. Kemampuan ini tidak terlalu menekankan ketepatan (*precision*) dalam pelaksanaannya. Berlari, melompat, melempar, dan kebanyakan kemampuan dalam olahraga dimasukkan sebagai kemampuan gerak kasar. Kemampuan gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil atau halus. Banyak gerak yang menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Kemampuan ini melibatkan koordinasi neuromuskuler yang memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya kemampuan ini. Pencapaian suatu kemampuan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, dan (3) faktor situasional (Ma'mun & Saputra, 2000: 70).

Ma'mun & Saputra (2000: 83), mengemukakan bahwa ada tiga hal yang dapat diidentifikasi dalam tahap belajar kemampuan gerak, yaitu (1) tahapan verbal-kognitif, (2) tahapan motorik, dan (3) tahapan otomatisasi. Ketiga tahap belajar di atas diuraikan sebagai berikut:

a. Tahapan Verbal-Kognitif

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerakan baru kepada peserta didik. Instruksi, demonstrasi, film *clips*, dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang.

b. Tahapan Motorik

Pertama kali yang harus dikuasai oleh peserta didik pada tahapan ini adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri, rasa percaya diri. Peserta didik mulai membangun sebuah program motorik untuk menyempurnakan suatu gerakan. Ketidak konsistensian dari satu kali latihan ke latihan yang lain dilihatnya sebagai upaya peserta didik untuk mencari solusi baru mengenai gerakannya. Konsistensi secara berangsur-angsur akan meningkat dan gerakannya mulai stabil danantisipasi meningkat. Tahapan motorik secara umum agak lebih lama daripada tahapan verbal-kognitif, barangkali perlu waktu beberapa minggu atau bulan untuk menguasai keterampilan olahraga dan bahkan cenderung lebih lama apabila peserta didik tersebut mempunyai kesulitan.

c. Tahapan Otomatisasi

Pada tahapan ini program motorik sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan rileks tapi mantap.

Prawirasaputra (2000: 19-22), menyatakan bahwa penguasaan kemampuan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan kemampuan dasar. Kemampuan dasar tersebut secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu (1) Lokomotor, (2) Non lokomotor, dan (3) Manipulatif. Dari ketiga kemampuan dasar tersebut diuraikan sebagai berikut:

- a. Kemampuan Lokomotor
Kemampuan lokomotor adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. melompat dengan satu kaki.
- b. Kemampuan non Lokomotor
Kemampuan non lokomotor adalah kemampuan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tetap berpegang pada pegangan. Kemampuan ini didukung oleh keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh dan kekuatan otot tungkai yang dipakai sebagai penumpu.
- c. Kemampuan Manipulatif
Kemampuan manipulatif adalah kemampuan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan diartikan sebagai keterampilan atau kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang didapat melalui proses belajar. Di mana dalam melaksanakan sebuah

pelatihan atau pembelajaran harus dilaksanakan secara terus menerus dan berpedoman pada prosedur latihan yang tepat.

2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan, sehingga siswa lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya siswa akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Mulyasa (2010: 24) menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat siswa belajar melalui interaksi siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi siswa.

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material,

fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan siswa dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik.

Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut

untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang memiliki berbagai perbedaan individual.

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. *Instruction* atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang

dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal (Hamalik, 2010: 58).

Kegiatan belajar mengajar adalah satu kesatuan dari dua kegiatan yang searah. Kegiatan belajar adalah kegiatan primer, sedangkan mengajar adalah kegiatan sekunder yang dimaksudkan agar terjadi kegiatan secara optimal. Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotoriknya.

2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani "*curir*" yang artinya "pelari" dan "*curere*" yang berarti "tempat berpacu". Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finish.

Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum didalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4) Siswa

Siswa atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan di bawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.

5) Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode

pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan siswa akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan siswa akan rendah atau bahkan tidak siswa akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

7) Alat Pembelajaran (media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat siswa belajar, yaitu

terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Esensi Pendidikan Jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program Pendidikan Jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009: 32).

Suryobroto (2004: 16), menyatakan Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lutan (2004: 1) menyatakan Pendidikan Jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu Pendidikan Jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.

Paturusi (2012: 4-5), menyatakan Pendidikan Jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Proses dalam pembelajaran

Pendidikan Jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, substansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru Pendidikan Jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Suherman, 2000: 7).

Reid (2013: 931) menyatakan bahwa “*Physical Education concern is with motor skill and physical activity as expressions of personal agency; with physical or motor activity precisely insofar as it is amenable to conscious control in the service of the agent’s purposes, decisions and so on, and thus modifiable through learning*”. Pendidikan Jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran.

Menurut Raj (2011: 95) dalam jurnalnya disebutkan bahwa “*Physical Education, as a phase of the total educational process, helps in realizing these purposes. The effective physical education programme helps the students to understand and appreciate the value of good as a means of achieving their greatest productivity, effectiveness and happiness as individuals*”. Pendidikan Jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Program Pendidikan Jasmani yang efektif membantu siswa

untuk memahami dan menghargai nilai yang baik sebagai sarana untuk mencapai produktivitas terbesar mereka, efektivitas dan kebahagiaan.

Wuest & Bucher (2009: 9) juga berpendapat bahwa pengembangan Pendidikan Jasmani dan olahraga sangat unik karena hal tersebut berpengaruh terhadap semua orang. Tujuan psikomotor berfokus pada pengembangan keterampilan motorik dan fitness fisik. Kegiatan ini juga dapat mengembangkan kemampuan kognitif secara maksimal. Melalui partisipasi dalam kegiatan fisik, individu belajar nilai dan menghargai dirinya sendiri dan orang lain, serta pengalaman.

Sementara Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran PJOK memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66).

Menurut Rosdiani (2013: 137) “Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara

sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional. Belajar merupakan suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seorang. Perubahan ini sebagai hasil dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuan, pemahaman, sikap, dan tingkah laku, keterampilan kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar. Sementara itu peranan siswa dalam proses belajar mengajar adalah suatu proses yang dialami siswa di sekolah dalam mencari atau menambah pengetahuan, pengalaman dan sikap.

Sukintaka (2004: 55), menyatakan Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi lain siswa akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktik pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34). Agar mempunyai profil guru Pendidikan Jasmani yang disebutkan di atas, menurut Sukintaka (dalam Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015: 4) guru Pendidikan Jasmani dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) Sehat jasmani maupun rohani, dan berprofil olahragawan, (2) Berpenampilan

menarik, (3) Tidak gagap, (4) Tidak buta warna, (5) Pandai (cerdas), (6) Energik dan berketerampilan motorik.

Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat Pendidikan Jasmani, maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau siswa melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

3. Hakikat Atletik

Atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Kemendikbud (2015: 61) menyatakan atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Purnomo & Dapan (2013: 1-3), menyatakan bahwa kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini. Sedangkan di Jerman, *leicht atletik*, dan Belanda *athletiek*. Cabang olahraga atletik-jalan, lari, lompat, dan lempar disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sport*). Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha

mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

Syarifudin & Muhadi (1992 : 60), menyatakan bahwa atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga lain. Dengan mengikuti latihan atletik, akan dapat memperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, koordinasi gerak, keuletan, percaya diri dan bertanggung jawab.

Sementara itu menurut Bustami (2011: 3), atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, lempar. Depdikbud (1997 : 1), menyatakan bahwa atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakpgerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Purnomo & Dapan (2011: 1 – 3) menyatakan bahwa nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebaagai berikut :

- a. Nomor Jalan dan Lari
 - 1) Jalan cepat untuk putri, 10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km.
 - 2) Lari. Untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri dari :
 - a) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m
 - b) Lari jarak menengah (*middle distance*) 800 m dan 1500 m
 - c) Lari jarak jauh (*long distance*) 3000 m sampai dengan 42.195 m (marathon)
- b. Nomor Lompat terdiri dari :
 - 1) Lompat tinggi (*high jump*)
 - 2) Lompat jauh (*long jump*)
 - 3) Lompat jangkit (*triple jump*)
 - 4) Lompat tinggi gajah (*polevoults*)
- c. Nomor Lempar terdiri dari :
 - 1) Tolak Peluru (*shot put*)

- 2) Lempar lembing (*javelin throw*)
- 3) Lempar cakram (*discus throw*)
- 4) Lontur martil (*hammer*)

Dalam suatu perlombaan atletik, bisa dikatakan lebih dari satu macam perlombaan. Misalnya nomor jalan cepat dapat dilaksanakan di jalan raya (*race walking*); sedangkan, nomor lari, lompat, dan lempar didalam stadion. Banyaknya jumlah perlombaan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Djumidar (2004: 8), menyatakan bahwa pendidikan atletik di sekolah lebih mengutamakan pada hal-hal berikut :

- a. Pemenuhan minat untuk gerak
- b. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak
- c. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani
- d. Membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini
- e. Menghindari rasa bosan

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis yang dapat dilakukan oleh semua orang atau manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya.

4. Hakikat Tolak Peluru Gaya Menyamping

a. Pengertian Tolak Peluru

Salah nomor lempar dalam atletik yaitu tolak peluru. Menurut Munasifah (2008: 45), "Tolak peluru adalah olahraga yang menggunakan alat berupa bola besi dengan cara mendorong atau ditolak sejauh-jauhnya". Purnomo & Dapan (2011: 133) menyatakan bahwa tolak peluru merupakan bagian dari nomor

lempar, nomor ini mempunyai karakteristik sendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakkan atau didorong dari bahu dengan satu tangan, hal ini sesuai peraturan IAAF. Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin (Rahmat, 2015: 107).

Menurut Suroto dkk (2015: 101) tolak peluru merupakan jenis keterampilan menolak peluru untuk mendapatkan jarak sejauh mungkin. Perlu gaya dalam melakukan tolakan agar penggunaan tenaga dapat efektif sehingga dapat mencapai prestasi tolakan yang maksimal. Lebih lanjut menurut Suroto dkk (2015: 101) terdapat dua cara awalan yang dilakukan yaitu awalan menyamping dan awalan mundur gaya dalam melakukan tolak peluru. Bagi pemula gaya yang paling mudah dipelajari adalah gaya menyamping.

Tolak peluru adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olah raga atletik. Sesuai dengan namanya, maka peluru tidak di lempar tetapi di tolak atau di dorong dari bahu dengan satu tangan. “Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik dan merupakan nomor lapangan. Tolak peluru juga termasuk nomornomor lempar” (Nova, 2018: 76). Peluru harus terbuat dari materi padat atau besi, kuningan atau metal lainnya. Peluru beratnya 7.26 kg dan diameternya 110-130 mm untuk atlit pria, dan untuk putri 4 kg dengan diameter 95-110 mm. Luas lingkaran tolak peluru adalah 2.135 m dengan balok penahan 1.22 m. Sektor lemparan membentuk sudut 45 derajat dari titik tengah lingkaran tolak. pelempar atau penolak peluru tidak boleh meninggalkan lingkaran sebelum peluru jatuh ke

tanah, dan keluar dalam posisi berdiri melalui lingkaran bagian belakang. Jika peserta lebih dari 8 orang maka di berikan kesempatan 3 kali tolakan, dan 8 orang terbaik masuk ke babak berikutnya untuk melakukan tiga kali kesempatan menolak lagi.

Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran berdiameter 2,135 m. Lingkaran tolak peluru harus dibuat dari besi, baja atau bahan lain yang cocok dilengkungkan, bagian atasnya harus rata dengan permukaan tanah luarnya. Bagian dalam lingkaran tolak dibuat dari semen, aspal atau bahan lain yang padat tetapi tidak licin. Permukaan dalam lingkaran tolak harus datar antara 20 mm-6 mm lebih rendah dari bibir atas lingkaran besi. Garis lebar 5 cm harus dibuat di atas lingkaran besi menjulur sepanjang 0,75 m pada kanan kiri lingkaran garis ini dibuat dari cat atau kayu. Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m. Tebal besi lingkaran tolak minimum 6 mm dan harus dicat putih. Balok penahan dibuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dalam sebuah busur/lengkungan sehingga tepi dalam berhimpit dengan tepi dalam lingkaran tolak, sehingga lebih kokoh. Lebar balok 11,2-30 cm, panjangnya 1,21-1,23 m di dalam, tebal 9,8-10,2 cm (Nova, 2018: 78).

Peluru yang berbentuk bulat terbuat dari logam seperti : besi, tembaga atau kuningan yang kuat dan memenuhi syarat yang telah ditentukan oleh badan organisasi atletik internasional. Berat peluru bermacam-macam, untuk anak putri 3kg, untuk anak putra 5kg. Untuk dewasa putri 4kg, untuk dewasa putra 7,257kg. Cara memegang peluru tidak seperti memegang pasir. melainkan, letakkan peluru pada pangkal jari-jari. Peluru diletakkan pada empat jari (tiga jari dan ibu jari,

olahraga lainnya. Oleh karena itu pengembangan umum gerak melempar dapat dilakukan dengan :

- 1) Lempar dengan satu tangan atau lempar dengan dua tangan bersamaan.
- 2) Lempar lewat atas kepala ke arah depan atau belakang.
- 3) Melempar dari posisi tubuh berbaring, duduk (berlutut), dan berdiri
- 4) Melempar dengan arah tinggi dan jauh
- 5) Melempar dengan awalan lurus dan berputar.

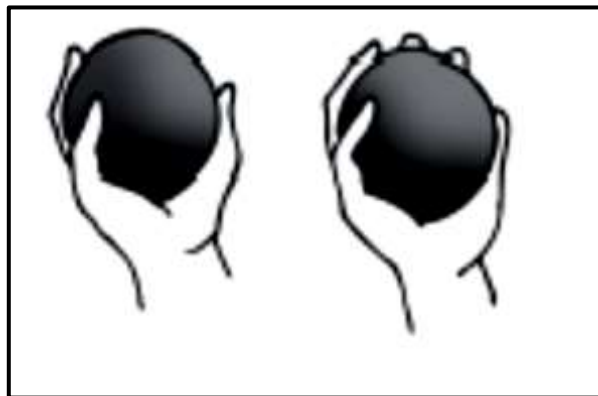
Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga nomor lempar yang memiliki karakteristik berbeda dari nomor lempar lain yaitu peluru ditolakkan bukan dilemparkan.

b. Teknik Tolak Peluru Gaya Menyamping

Teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan tercapainya hasil yang baik dalam suatu pertandingan maupun latihan. Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuan. Peningkatan prestasi tolak peluru selalu menuntut perubahan teknik dari gaya depan, samping, dan belakang. Hal ini berarti setiap saat teknik selalu berkembang sesuai dengan tuntutan peningkatan prestasi olahraga atau terjadi sebaliknya dengan dikemukakannya teknik-teknik baru, maka prestasi olahraga menjadi meningkat.

Muhajir (2007: 149) mengemukakan beberapa teknik gerakan awalan pada tolak peluru yaitu: cara memegang peluru sikap awal akan menolak peluru cara menolakkan peluru sikap akhir setelah menolak peluru. Purnomo & Dapan (2011: 28) menjelaskan bahwa dalam memegang peluru, ada 3 cara yang harus kalian ketahui, di antaranya:

- 1) Meletakkan peluru di semua jari tangan yang merenggang dengan rileks. Cara ini tergolong paling mudah, namun tidak efektif untuk lemparan, karena semua jari tidak berfungsi dengan baik.
- 2) Peluru diletakkan seperti pada cara pertama, kemudian bagian ujung telapak tangan menarik peluru sehingga tumpuan peluru berada di ujung tangan. Hal ini dapat menjadikan lemparan menjadi lebih jauh karena pergelangan tangan dan jari dapat berfungsi secara optimal.
- 3) Cara ini menitikberatkan tumpuan pada jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Cara ini paling efektif, namun seseorang harus memiliki jari yang kuat untuk menggunakan cara ini.



Gambar 2. Cara Memegang Peluru
(Sumber: Purnomo & Dapan, 2011: 28)

Dalam tolak peluru ada dua teknik yang berbeda yang sekarang ini sangat dominan dipakai oleh para atlet, yaitu gaya luncur/linear (*glide*) dan gaya putar (rotasi). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada paparan berikut ini.

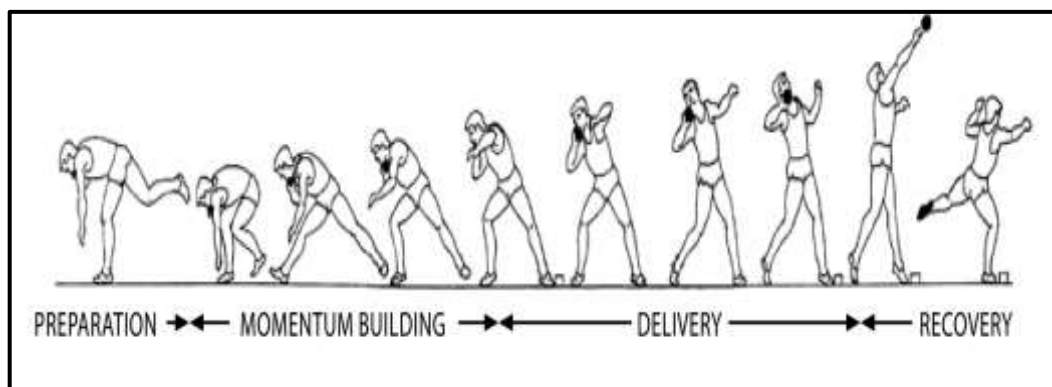
1) Gaya Luncur/ Linear

Purnomo & Dapan, (2011: 134-135) menyatakan bahwa pada teknik ini terdapat beberapa tahapan-tahapan, yaitu:

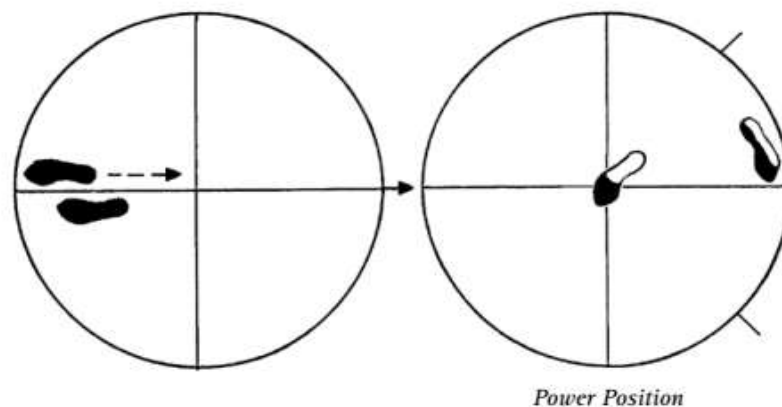
a) Posisi Start dan Gerakan Awal

Posisi start pada gaya ini kedua kaki parallel dan sedikit berjenjang berada di tepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak di bebaskan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap sektor tolakan. Selanjutnya peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan dan peluru di tempatkan pada

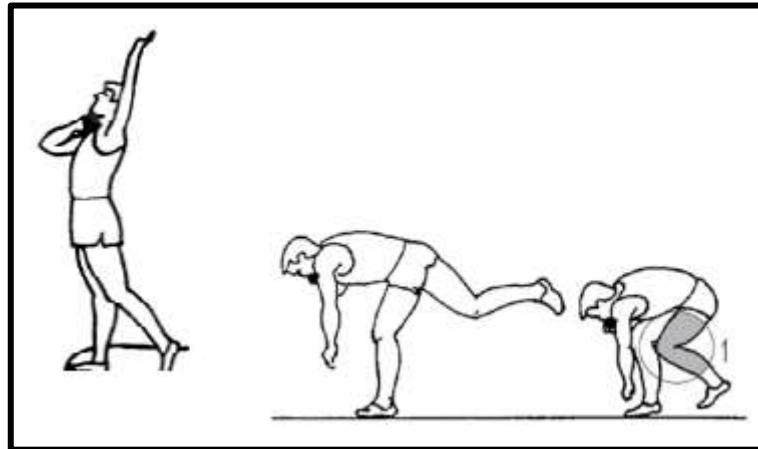
bagian depan leher kanan dan siku kanan keluar dengan sudut 45 derajat terhadap badan. Gerakan awal badan bagian atas dibungkukkan ke arah horizontal / parallel dengan tanah, kaki kiri sedikit ditekuk, ditarik mendekati kaki kanan/ yang sebagai penopang. Tanpa hambatan mulailah gerakan meluncur atau seperti penjelasan sebelumnya, setelah kaki ayun, kaki kiri ditekuk, posisi seperti ini ditahan sebentar sebelum gerakan meluncur dimulai. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3. Gerakan Keseluruhan Tolak Peluru Gaya Linear
(Sumber: IAAF, 2009: 180)



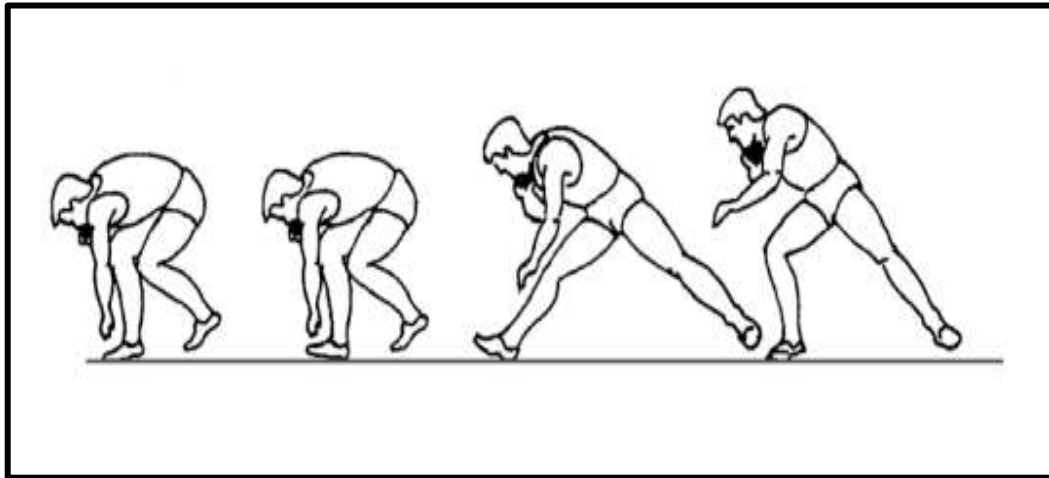
Gambar 4. Posisi Kaki pada Awal Gerakan Tolakan
(Sumber: IAAF, 2009: 183)



Gambar 5. Posisi Persiapan Meluncur
(Sumber: IAAF, 2009: 181)

b) Gerakan luncur (*glide*)

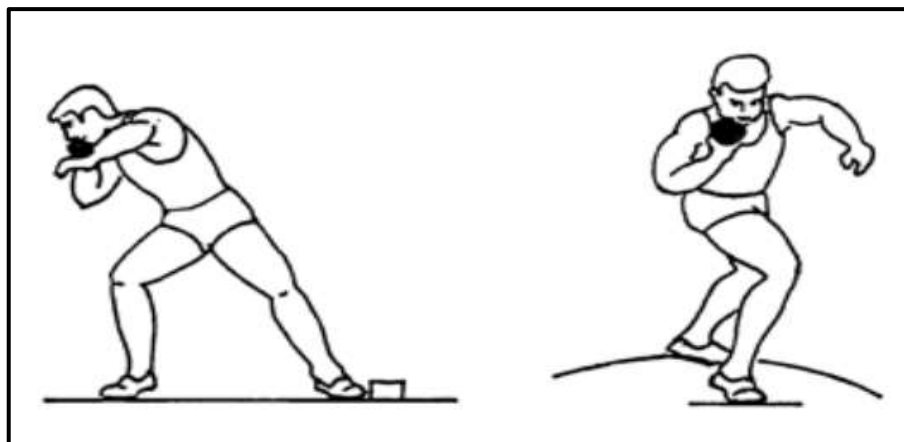
Gerakan ini dimulai dari gerakan pelurusan aktif kaki kiri dalam arah lemparan pada waktu bersamaan sebagai dorongan yang kuat dari kaki kanan. Pusat massa badan terlebih dahulu dipindahkan dalam arah tolakan. Pelurusan kaki kiri menarik badan ke dalam arah tolakan. Dorongan kaki kanan sebagai kaki penopang atas tumit tidak dimulai sampai pusat massa badan telah pindah di belakang kaki kanan di dalam arah tolakan. Bersamaan kedua kaki diluruskan. Kaki kanan ditarik aktif di bawah badan tanpa mengangkatnya secara aktif, pendaratan pada kaki kanan kira-kira di titik pusat lingkaran tolak dan kaki kanan diputar sedikit ke arah tolakan. Selanjutnya kedua kaki mendahului badan, badan di bagian atas dan peluru tetap di belakang kepala dan lengan kiri mengarah jauh dari arah lemparan, dan poros pinggang dan bahu pada posisi terpilin kira-kira 90 derajat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 6. Gerakan Meluncur
(Sumber: IAAF, 2009: 182)

c) *Power* posisi

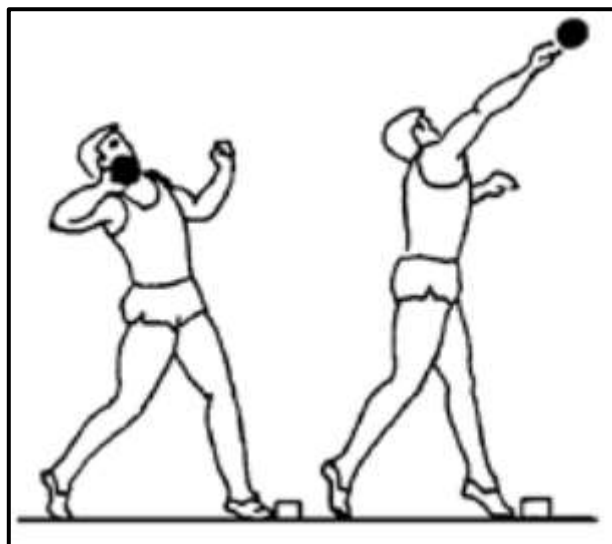
Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan lingkaran tolakan, sedangkan peluru masih dibelakang kaki kanan. Sikap *power* posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan, dan lutut kaki kanan ditekuk. Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu terpilin, kepala dan tangan kiri dikunci di belakang, dan siku kanan membentuk sudut siku-siku dengan badan, serta dagu lutut kaki kanan dan jari-jari kaki kanan vertikal (lihat gambar di bawah ini).



Gambar 7. *Power* Posisi Dilihat dari Samping dan Belakang
(Sumber: IAAF, 2009: 184)

d) Pelepasan peluru (*delivery*)

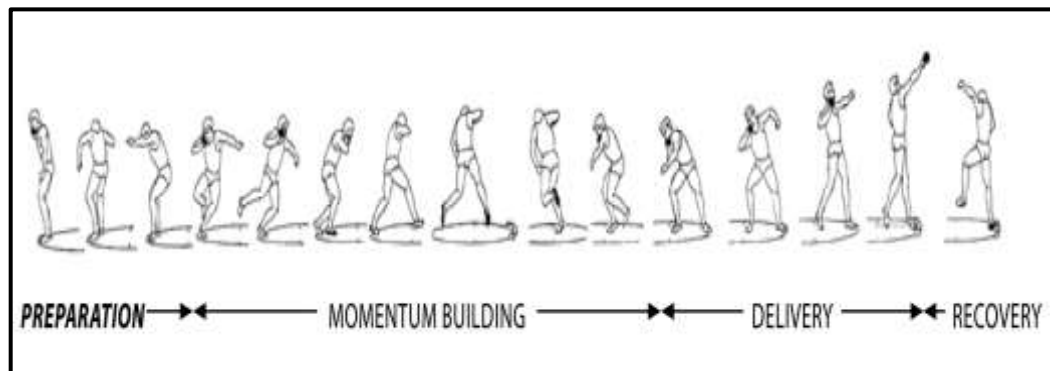
Pelepasan peluru dimulai dari suatu pelurusan dari kedua kaki dan suatu pemutaran torso, dan diawali dengan kaki kanan. Bila dilihat dari urutan gerak adalah kaki kanan, pinggang kanan, torso. Sisi kiri badan diblokir, sehingga bekerja seperti pengungkit dan membentuk suatu poros pada sisi kanan badan untuk berputar pada tahap ini kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan dan ke atas. Pelurusan badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun ke kiri dan ke belakang, sampai poros bahu dan poros pinggang menjadi parallel dan tenaga putaran itu dilepaskan. Sekali badan diluruskan penuh, peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari. Pemulihanannya mengikuti tolakan dengan suatu pergantian kaki. Gerakan badan ke depan diserap oleh kaki kanan, kaki kiri dipindahkan ke belakang dan badan bagian atas diturunkan guna mencegah sipenolak melangkahi balok penahan. (lihat gambar)



Gambar 8. Posisi Saat Akan Menolak dan Setelah Menolak
(Sumber: IAAF, 2009: 182)

2) Gaya Rotasi (*rotation style*)

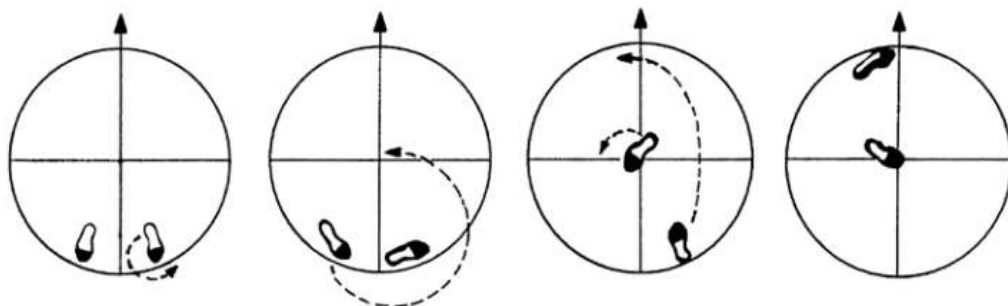
Purnomo & Dapan, (2011: 137-140) menyatakan bahwa pada teknik ini terdapat beberapa tahapan-tahapan, yaitu:



Gambar 9. Gerakan Keseluruhan Tolak Peluru Gaya Rotasi (Sumber: IAAF, 2009: 194)

a) Gerakan awalan.

Gerakan awalan dimulai dengan berbedan satu perempat putaran ke kanan dari badan bagian atas. Kedua lutut ditekuk dari tekuan sedikit sampai tekuan yang lebih keras sampai 90 derajat sesuai dengan kebiasaan individu.

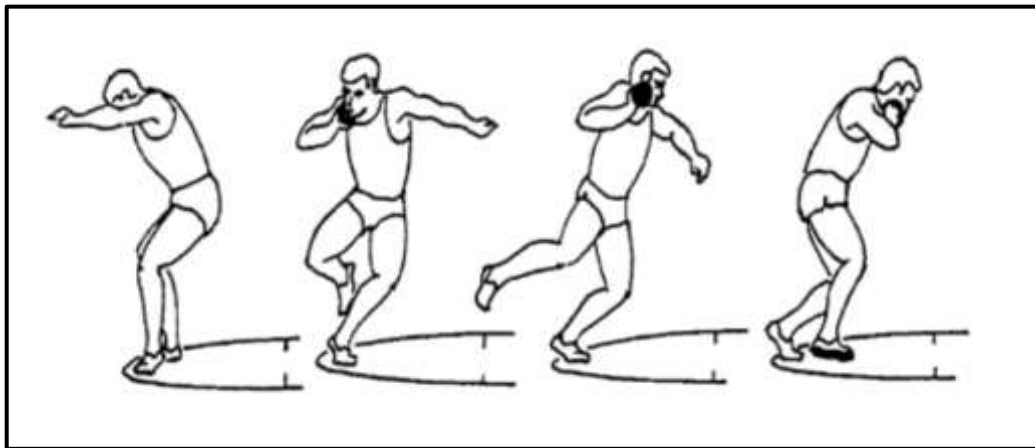


Gambar 10. Posisi Kaki pada Saat Awal dan Power Posisi (Sumber: IAAF, 2009: 197)

b) Gerakan putar

Gerakan putar diawali dari suatu dorongan dari telapak kaki kanan dan memutar kaki kiri yang ditekuk. Setelah memutar lutut kiri memutar lebih lanjut 90 derajat dalam arah tolakan, dan kaki kanan mendorong sampai ketahap

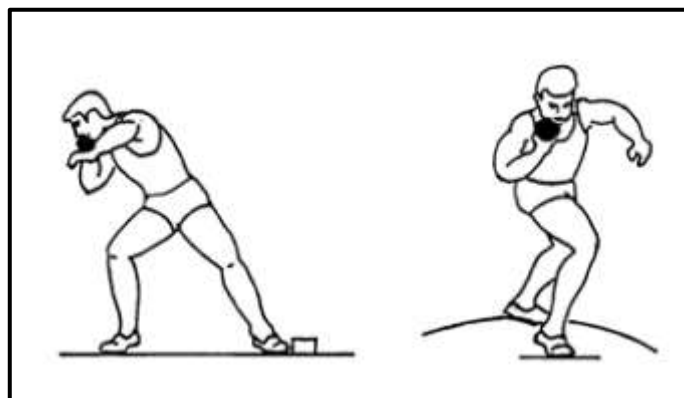
melayang dan secara aktif membantu kaki kiri mendorong dengan suatu gerakan penyapuan kedepan melewati titik tengah lingkaran tolakan. Selanjutnya kaki kiri lepas dari tanah setelah tiga perempat putaran, siku kanan dan poros bahu, serta pinggang adalah menunjukkan kearah tolakan, tahap melayang atau mengayun selesai ketika kaki kanan mendarat (lihat gambar).



Gambar 11. Gerakan pada Saat Rotasi
(Sumber: IAAF, 2011: 194)

c) *Power* posisi

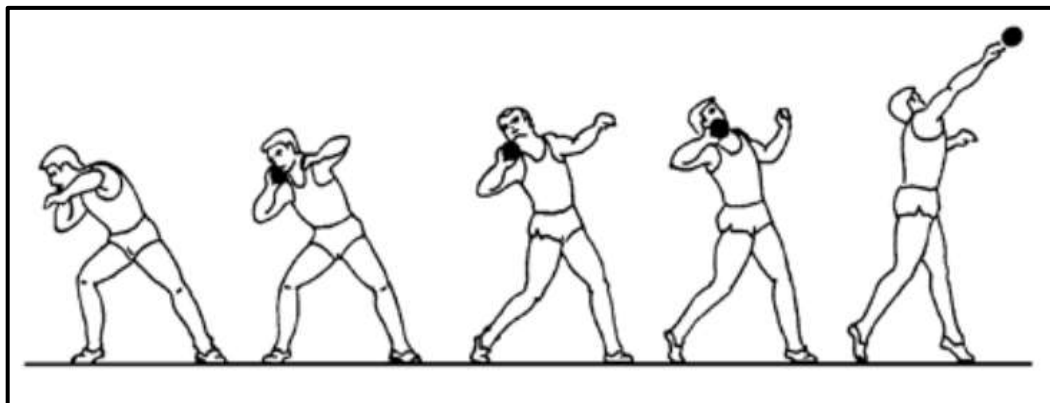
Power posisi dicapai pada saat kaki kiri yang ditebuk di injakkan pada balok penahan. *Power* posisi berbeda dari yang ada pada gaya luncur, di mana .kaki lebih dekat bersama dan badan bagian atas lebih tegak. (lihat gambar)



Gambar 12. *Power* Posisi
(Sumber: IAAF, 2009: 184)

d) Pelepasan peluru

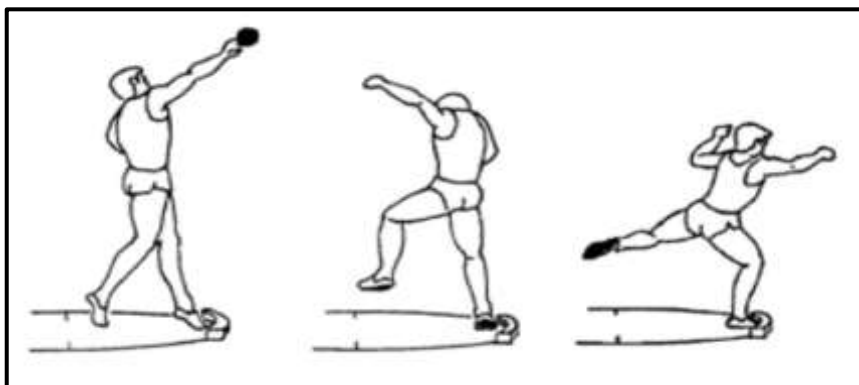
Pelepasan peluru dimulai dengan pelurusan kedua kaki. Kaki kiri ditempatkan secara kokoh dan berfungsi sebagai pengungkit terhadap putaran kecepatan tinggi dari badan bagian atas dan bahu. Penahan lengan kiri memperlambat gerakan ke bawah, pelurusan lengan penolak dimulai sebelum kedua kaki diluruskan sepenuhnya dan terus secara eksklusif kedua kaki lepas meninggalkan tanah (lihat gambar).



Gambar 13. Posisi Saat akan Menolak dan Setelah Menolak
(Sumber: IAAF, 2011: 188)

e) Pemulihan

Pemulihan terjadi pada kaki kanan yang ditebuk dengan menurunkan badan saat putaran berlanjut (lihat gambar)



Gambar 14. Tahap Pemulihan
(Sumber: IAAF, 2011: 202)

5. Karakteristik Peserta Didik SMA

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir”. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2009: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi

dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”. Dewi (2012: 5) menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2009) dengan judul “Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang survei tingkat kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo dengan menggunakan metode survei, dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data yang meliputi: tes memegang peluru, tes meletakkan peluru, tes menolak peluru dan pengukuran jauhnya peluru yang ditolakan, dengan populasi sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 16 putra dan 14 putri. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis persentase. Hasil peneliti menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo untuk kemampuan memegang berkategori baik 83,30%, cukup 16,70% dan kurang 0%. Kemampuan meletakkan berkategori baik 76,60%, cukup 23,40% dan kurang 0%. Kemampuan menolak berkategori baik 70%, cukup 30%, dan kurang 0%.
2. Penelitian yang dilakukan Astuti (2009) dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Membelakangi Melalui Modifikasi Peluru Buatan Peserta Didik Kelas VIII B

SMP Negeri 2 Turi Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dari aspek psikomotorik peserta didik dalam pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi pada peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 2 Turi dengan memodifikasi peluru. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus dan pra siklus. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas VIII B dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang. Objek penelitian adalah meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi melalui modifikasi peluru buatan yang diukur dengan tes unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dari kondisi awal, siklus I, dan siklus II. Pada kondisi awal rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) hanya 1,78. Pada siklus I pertemuan pertama terjadi peningkatan rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) menjadi 2,47, dan pada pertemuan kedua rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) menjadi 3,19. Setelah dilakukan penggabungan pada siklus I rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) menjadi 2,83. Pada siklus I telah dilakukan tindakan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dengan pendekatan modifikasi peluru dan metode bermain. Namun pada siklus I ini rata-rata unjuk kerja (psikomotorik) belum mencapai batas KKM. Pada siklus II terjadi peningkatan yang lebih berarti, yaitu rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) menjadi 3,47.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nova (2018) yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Evaluasi Proses Menggunakan Audio Visual pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Perbaungan Kab. Serdang

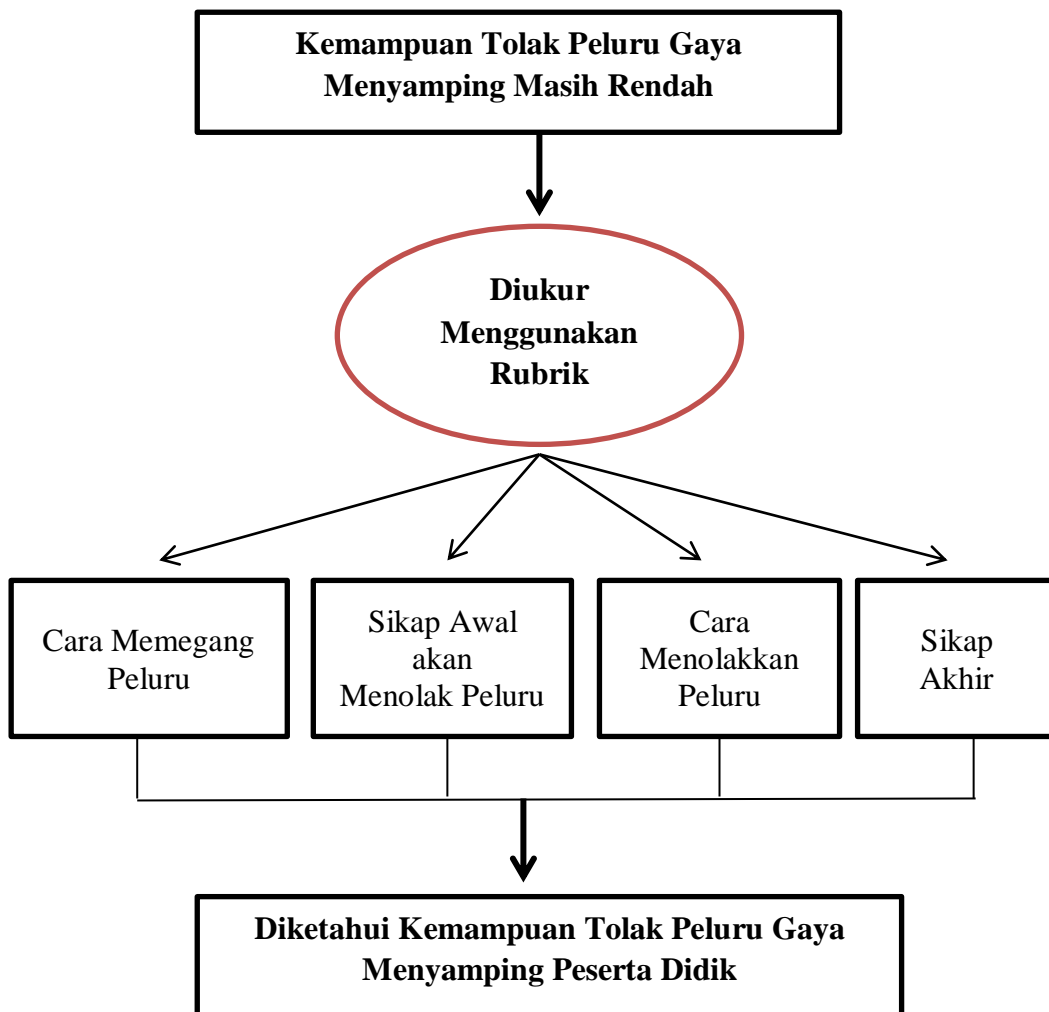
Bedagai". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui evaluasi proses menggunakan audio visual pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Perbaungan Kab. Serdang Bedagai. Penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 2 yang menjadi sampel dengan jumlah siswa sebanyak 38 siswa yang akan diberikan tindakan berupa pembelajaran Tolak peluru dengan evaluasi proses audio visual. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil belajar di akhir setiap siklus yang berbentuk aplikasi penilaian teknik dasar dasar tolak peluru gaya ortodoks. Dengan pelaksanaan penelitian tes hasil belajar ini dilaksanakan selama empat minggu atau empat kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data.

C. Kerangka Berpikir

Tolak peluru termasuk dalam cabang atletik yang diajarkan di sekolah. Pada saat proses pembelajaran guru sebagai peneliti menemukan fakta bahwa gerak dasar tolak peluru siswa masih rendah. Hal ini dapat terlihat dari hasil evaluasi tolak peluru siswa. Masih banyak siswa yang belum benar cara melakukannya. Hasil tolakan siswa juga masih belum memenuhi standar yang ditetapkan guru. Pada proses pembelajaran siswa kurang antusias mengikutinya, dan tidak ada keinginan untuk belajar sendiri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, hal ini bisa terjadi karena guru menggunakan model pembelajaran yang konvensional. Proses pembelajaran guru hanya memberi contoh kemudian siswa diminta mempraktikkan apa yang

diajarkan guru. Tidak ada variasi yang mampu menarik perhatian dan motivasi siswa, jadi siswa cenderung pasif. Penelitian ini ingin mengetahui tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 yang akan diukur menggunakan tes. Bagan kerangka berpikir disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 15. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Arikunto (2006: 312), metode menyatakan bahwa survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 3 Klaten yang beralamat di Jl. Mayor Sunaryo, Peraksangkal, Jonggrangan, Kec. Klaten Utara, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57133. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2007: 55) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Arikunto (2006: 101) menyatakan bahwa populasi adalah

keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten yang berjumlah 246 peserta didik. Arikunto (2006: 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Secara rinci, sampel dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian

No	Kelas	Peserta didik		Jumlah
		Putra	Putri	
1	IPA 1	11	19	30
2	IPA 2	14	16	30
3	IPA 3	14	17	31
4	IPA 4	15	17	32
5	IPA 5	10	20	30
6	IPS 1	14	17	31
7	IPS 2	16	15	31
8	IPS 3	16	15	31
Jumlah		110	136	246

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto (2006: 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten. Secara operasional definisinya yaitu kemampuan peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan gaya menyamping yang diukur menggunakan rubrik penilaian berdasarkan indikator cara memegang peluru, sikap awal akan menolak peluru, cara menolak peluru, dan sikap akhir.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Instrumen yang digunakan yaitu rubrik penilaian tolak peluru gaya menyamping. Rubrik adalah salah satu assessment alternatif yang dapat digunakan untuk mengukur dan menilai siswa secara komprehensif. Dikatakan komprehensif karena kompetensi atau kinerja peserta didik tidak hanya dilihat pada akhir proses saja, tetapi juga pada saat proses berlangsung. Rubrik dapat berfungsi juga sebagai penuntun kerja dan sebagai instrumen evaluasi. Arifin (2011: 78) mengemukakan bahwa rubrik sebagai suatu alat penskoran yang terdiri dari daftar seperangkat kriteria atau apa yang harus dihitung.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian kemampuan tolak peluru gaya menyamping dari Muhajir (2007 dalam Nova, 2018). Dalam jurnalnya, Nova (2018) melakukan penelitian pada peserta didik di SMA Negeri 1 Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. Begitu juga penelitian yang akan dilakukan, juga sama-sama meneliti peserta didik SMA, jadi instrumen yang diadopsi secara general dapat digunakan untuk digunakan dalam penelitian. Kisi-kisi rubrik penilaian tolak peluru gaya menyamping disajikan pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Menyamping

Indikator	No	Deskriptor	Skor
Cara Memegang Peluru	1	Peluru diletakkan pada telapak tangan	
	2	Jari-jari diregangkan	
	3	Jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk dipergunakan untuk menahan memegang peluru bagian belakang. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk menahan peluru bagian samping	
	4	Peluru diletakkan dibahu dan tepat di bawah daun telinga	
Sikap Awal akan Menolak Peluru	1	Berdiri tegak pada kaki kanan menyamping arah gerakan (sektor tolakan)	
	2	Kaki kiri secara rileks ke samping dengan ujung jarinya menyentuh tanah	
	3	Tangan kiri diluruskan searah di samping telinga	
	4	Pandangan kearah <i>sector</i> lapangan	
Cara Menolakkan Peluru	1	Rendahkan lutut kaki kanan, lanjutkan dengan gerakan luncuran ke samping	
	2	Pada saat kaki kanan mendarat dari gerakan meluncur, dan disusul dengan mendaratnya kaki kiri ke samping lepaskan peluru	
	3	Pada saat dada terbuka menghadap ke arah depan, tolak peluru gaya menyamping ke atas, ke depan dengan membentuk sudut 45°	
	4	Lepaskan peluru dengan pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus)	
Sikap Akhir Setelah Menolak Peluru	1	Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri, hingga tumpuan berpindah pada kaki kanan	
	2	Condongkan badan ke depan	
	3	Kaki kiri di belakang	
	4	Pandangan ke arah jatuhnya peluru	
Jumlah Skor			

Keterangan:

Nilai 4 : Apabila 4 Deskriptor yang benar

Nilai 3 : Apabila 3 Deskriptor yang benar

Nilai 2 : Apabila 2 Deskriptor yang benar

Nilai 1 : Apabila 1 Deskriptor yang benar

$$\text{Skor: } \frac{\text{Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu kemampuan tolak peluru gaya menyamping. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang pengukuran yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah lapangan tolak peluru gaya menyamping, peluru, alat tulis, dan meteran.
- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat oleh guru.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis menggunakan rubrik penilaian yang telah disiapkan.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai, sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan empat batasan norma, pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	82%-100%	Sangat Baik
2	63%-81%	Baik
3	44%-62%	Kurang
5	25%-43%	Sangat Kurang

(Sumber: Nurgiyantoro, 2012:257)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2006: 245-246) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 berdasarkan indikator cara memegang peluru, sikap awal akan menolak peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap akhir. Hasil kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 dijelaskan sebagai berikut:

Deskriptif statistik tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020, peserta didik putra didapat skor terendah (*minimum*) 37,50, skor tertinggi (*maksimum*) 87,50, rerata (*mean*) 60,68, nilai tengah (*median*) 62,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 12,77, peserta didik putri didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 87,50, rerata (*mean*) 56,02, nilai tengah (*median*) 56,02, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 13,23. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Putra Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten Tahun 2020

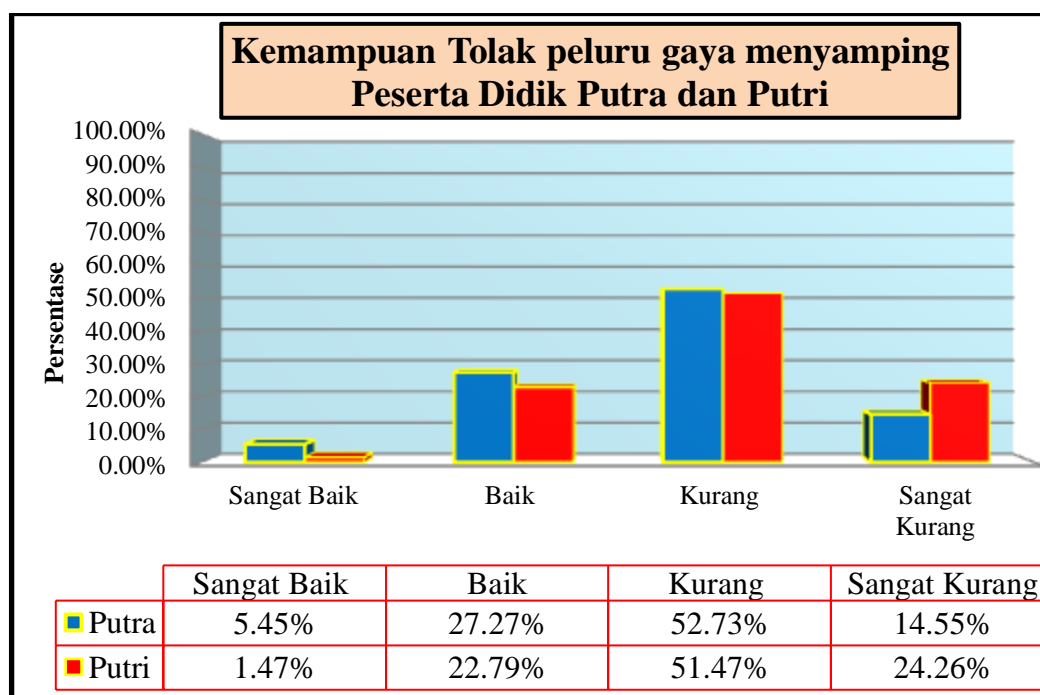
Statistik	Putra	Putri
<i>N</i>	110	136
<i>Mean</i>	60.68	56.02
<i>Median</i>	62.50	56.25
<i>Mode</i>	50.00	50.00
<i>Std, Deviation</i>	12.77	13.23
<i>Minimum</i>	37.50	25.00
<i>Maximum</i>	87.50	87.50
<i>Sum</i>	6675.00	7618.75

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Putra Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten Tahun 2020

No	Interval	Kategori	Putra		Putri	
			F	%	F	%
1	82%-100%	Sangat Baik	6	5.45%	2	1.47%
2	63%-81%	Baik	30	27.27%	31	22.79%
3	44%-62%	Kurang	58	52.73%	70	51.47%
4	25%-43%	Sangat Kurang	16	14.55%	33	24.26%
Jumlah			110	100%	136	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Putra Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten Tahun 2020

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 peserta didik putra berada kategori “sangat kurang” sebesar 14,55% (16 siswa), “kurang” 52,73% (58 siswa), “baik” 27,27% (30 siswa), dan “sangat baik” 5,45% (6 siswa), sedangkan peserta didik putri berada kategori “sangat kurang” sebesar 24,26% (8 siswa), “kurang” 51,47% (70 siswa), “baik” 22,79% (31 siswa), dan “sangat baik” 1,47% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, kemampuan tolak peluru gaya menyamping peserta didik putra yaitu 60,68 lebih baik daripada peserta didik putri dengan rata-rata sebesar 56,02.

1. Indikator Cara Memegang Peluru

Deskriptif statistik cara memegang peluru pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020, peserta didik putra didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 68,86, nilai tengah (*median*) 75,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 75,00, *standar deviasi* (SD) 19,21, peserta didik putri didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 65,63, nilai tengah (*median*) 75,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 75,00, *standar deviasi* (SD) 18,49. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Indikator Cara Memegang Peluru

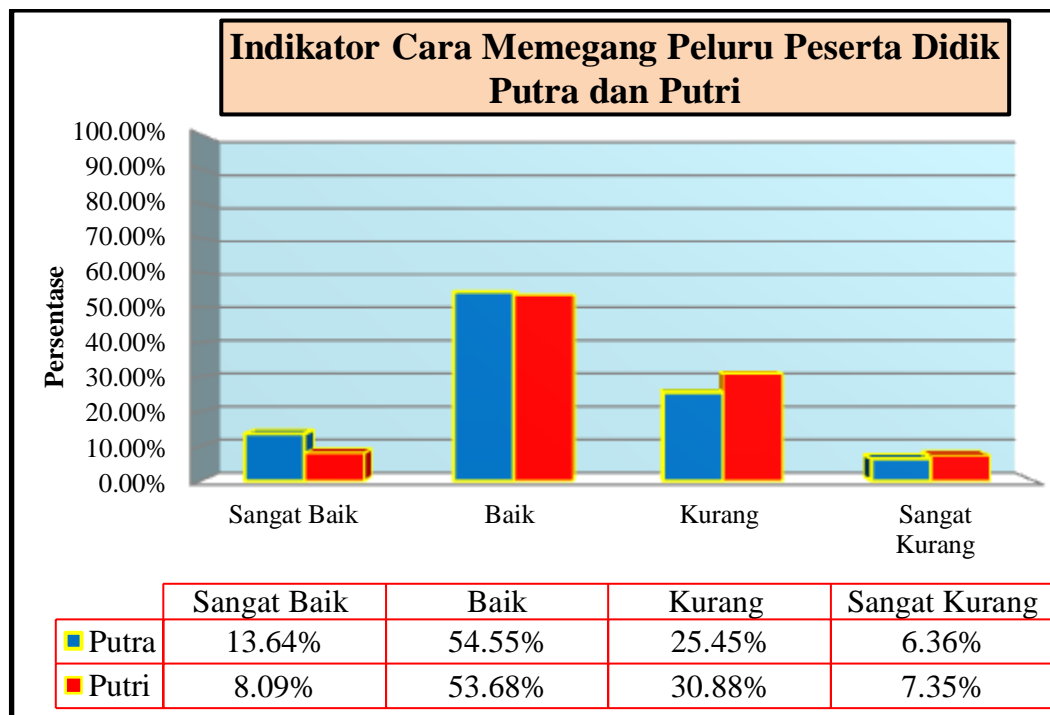
Statistik	Putra	Putri
<i>N</i>	110	136
<i>Mean</i>	68.86	65.63
<i>Median</i>	75.00	75.00
<i>Mode</i>	75.00	75.00
<i>Std, Deviation</i>	19.21	18.49
<i>Minimum</i>	25.00	25.00
<i>Maximum</i>	100.00	100.00
<i>Sum</i>	7575.00	8925.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, cara memegang peluru pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Indikator Cara Memegang Peluru

No	Interval	Kategori	Putra		Putri	
			F	%	F	%
1	82%-100%	Sangat Baik	15	13.64%	11	8.09%
2	63%-81%	Baik	60	54.55%	73	53.68%
3	44%-62%	Kurang	28	25.45%	42	30.88%
4	25%-43%	Sangat Kurang	7	6.36%	10	7.35%
Jumlah			110	100%	136	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, cara memegang peluru pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Batang Indikator Cara Memegang Peluru

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa cara memegang peluru pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 peserta didik putra berada kategori “sangat kurang” sebesar 6,36% (7 siswa), “kurang” sebesar 25,45% (28 siswa), “baik” sebesar 54,55% (60 siswa), dan “sangat baik” sebesar 13,64% (6 siswa), sedangkan peserta didik putri berada kategori “sangat kurang” sebesar 7,35% (10 siswa), “kurang” sebesar 30,88% (42 siswa), “baik” sebesar 53,68% (75 siswa), dan “sangat baik” sebesar 8,09% (11 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, cara memegang peluru peserta didik putra yaitu 68,66 lebih baik daripada peserta didik putri dengan rata-rata sebesar 65,63.

2. Indikator Sikap Awal akan Menolak Peluru

Deskriptif statistik sikap awal akan menolak peluru pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020, peserta didik putra didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 59,32, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 16,19, peserta didik putri didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 54,78, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 17,62. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Indikator Sikap Awal Akan Menolak Peluru

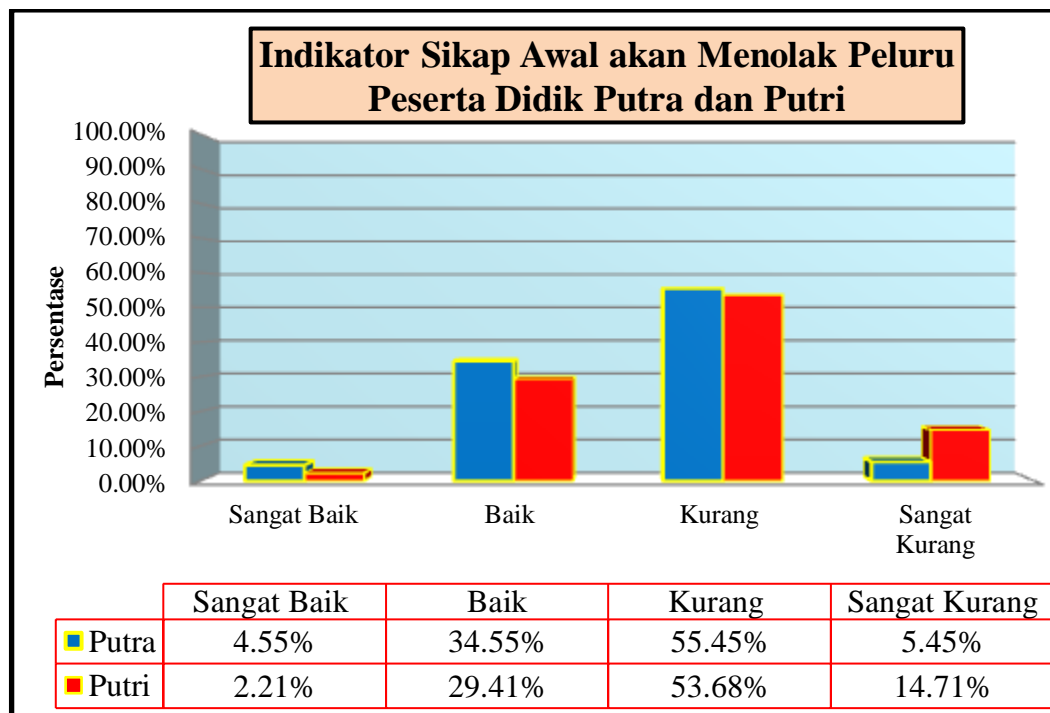
Statistik	Putra	Putri
<i>N</i>	110	136
<i>Mean</i>	59.32	54.78
<i>Median</i>	50.00	50.00
<i>Mode</i>	50.00	50.00
<i>Std, Deviation</i>	16.19	17.62
<i>Minimum</i>	25.00	25.00
<i>Maximum</i>	100.00	100.00
<i>Sum</i>	6525.00	7450.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, sikap awal akan menolak peluru pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Indikator Sikap Awal akan Menolak Peluru

No	Interval	Kategori	Putra		Putri	
			F	%	F	%
1	82%-100%	Sangat Baik	5	4.55%	3	2.21%
2	63%-81%	Baik	38	34.55%	40	29.41%
3	44%-62%	Kurang	61	55.45%	73	53.68%
4	25%-43%	Sangat Kurang	6	5.45%	20	14.71%
Jumlah			110	100%	136	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas, sikap awal akan menolak peluru pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 18 sebagai berikut:



Gambar 18. Diagram Batang Indikator Sikap Awal akan Menolak Peluru

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa sikap awal akan menolak peluru pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 peserta didik putra berada kategori “sangat kurang” sebesar 5,45% (6 siswa), “kurang” sebesar 55,45% (61 siswa), “baik” sebesar 34,55% (38 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,55% (5 siswa), sedangkan peserta didik putri berada kategori “sangat kurang” sebesar 14,71% (20 siswa), “kurang” sebesar 53,68% (73 siswa), “baik” sebesar 29,41% (40 siswa), dan “sangat baik” sebesar 2,21% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, sikap awal akan menolak peluru peserta didik putra yaitu 59,32 lebih baik daripada peserta didik putri dengan rata-rata sebesar 54,78.

3. Indikator Cara Menolakkan Peluru

Deskriptif statistik cara menolakkan peluru pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020, peserta didik putra didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 75,00, rerata (*mean*) 62,50, nilai tengah (*median*) 75,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 75,00, *standar deviasi* (SD) 15,79, peserta didik putri didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 75,00, rerata (*mean*) 59,19, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 75,00, *standar deviasi* (SD) 17,43. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Indikator Cara Menolakkan Peluru

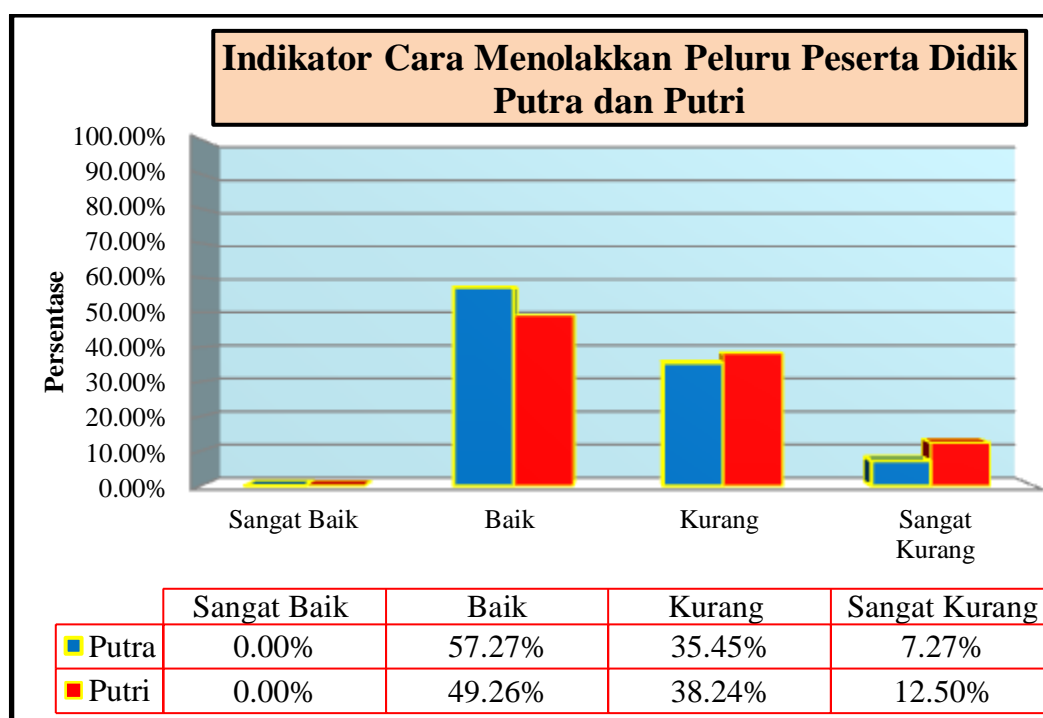
Statistik	Putra	Putri
<i>N</i>	110	136
<i>Mean</i>	62.50	59.19
<i>Median</i>	75.00	50.00
<i>Mode</i>	75.00	75.00
<i>Std, Deviation</i>	15.79	17.43
<i>Minimum</i>	25.00	25.00
<i>Maximum</i>	75.00	75.00
<i>Sum</i>	6875.00	8050.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, cara menolakan peluru pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Indikator Cara Menolakan Peluru

No	Interval	Kategori	Putra		Putri	
			F	%	F	%
1	82%-100%	Sangat Baik	0	0.00%	0	0.00%
2	63%-81%	Baik	63	57.27%	67	49.26%
3	44%-62%	Kurang	39	35.45%	52	38.24%
4	25%-43%	Sangat Kurang	8	7.27%	17	12.50%
Jumlah			110	100%	136	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, cara menolakan peluru pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 19 sebagai berikut:



Gambar 19. Diagram Batang Indikator Cara Menolakan Peluru

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa cara menolakan peluru pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 peserta didik putra berada kategori “sangat kurang” sebesar 7,27% (8 siswa), “kurang” sebesar 35,45% (39 siswa), “baik” sebesar 57,27% (63 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa), sedangkan peserta didik putri berada kategori “sangat kurang” sebesar 12,50% (17 siswa), “kurang” sebesar 38,24% (52 siswa), “baik” sebesar 49,26% (67 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, cara menolakan peluru peserta didik putra yaitu 62,50 lebih baik daripada peserta didik putri dengan rata-rata sebesar 59,19.

4. Indikator Sikap Akhir

Deskriptif statistik sikap akhir pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020, peserta didik putra didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 51,82, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 25,00, *standar deviasi* (SD) 25,05, peserta didik putri didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 44,49, nilai tengah (*median*) 25,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 25,00, *standar deviasi* (SD) 23,31. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Indikator Sikap Akhir

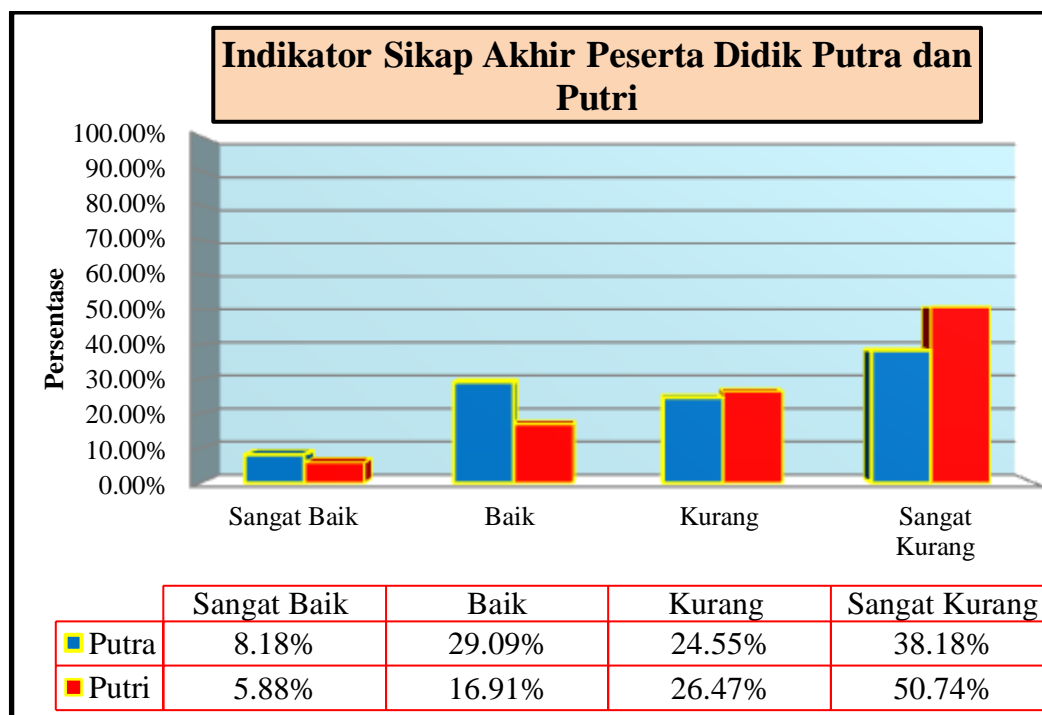
Statistik	Putra	Putri
<i>N</i>	110	136
<i>Mean</i>	51.82	44.49
<i>Median</i>	50.00	25.00
<i>Mode</i>	25.00	25.00
<i>Std, Deviation</i>	25.05	23.31
<i>Minimum</i>	25.00	25.00
<i>Maximum</i>	100.00	100.00
<i>Sum</i>	5700.00	6050.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, sikap akhir pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Indikator Sikap Akhir

No	Interval	Kategori	Putra		Putri	
			F	%	F	%
1	82%-100%	Sangat Baik	9	8.18%	8	5.88%
2	63%-81%	Baik	32	29.09%	23	16.91%
3	44%-62%	Kurang	27	24.55%	36	26.47%
4	25%-43%	Sangat Kurang	42	38.18%	69	50.74%
Jumlah			110	100%	136	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, sikap akhir pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 20 sebagai berikut:



Gambar 20. Diagram Batang Indikator Sikap Akhir

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa sikap akhir pada kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 peserta didik putra berada kategori “sangat kurang” sebesar 38,18% (42 siswa), “kurang” sebesar 24,55% (27 siswa), “baik” sebesar 29,09% (32 siswa), dan “sangat baik” sebesar 8,18% (0 siswa), sedangkan peserta didik putri berada kategori “sangat kurang” sebesar 50,74% (69 siswa), “kurang” sebesar 26,47% (36 siswa), “baik” sebesar 16,91% (23 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,88% (8 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, sikap akhir peserta didik putra yaitu 51,82 lebih baik daripada peserta didik putri dengan rata-rata sebesar 44,49.

Hasil rangkuman kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 berdasarkan indikator cara memegang peluru, sikap awal akan menolak peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap akhir disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Rangkuman Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten

Indikator	Rata-rata	
	Putra	Putri
Cara Memegang Peluru	68.86	65.63
Sikap Awal Akan Menolak Peluru	59.32	54.78
Cara Menolakkan Peluru	62.50	59.19
Sikap Akhir	51.82	44.49
Kemampuan Tolak peluru gaya menyamping	60.68	56.02

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3

Klaten tahun lebih baik daripada peserta didik putri. Secara rinci tingkat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 sebagai berikut:

1. Kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 14,55% (16 siswa), “kurang” sebesar 52,73% (58 siswa), “baik” sebesar 27,27% (30 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,45% (6 siswa).
2. Kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putri kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 24,26% (8 siswa), “kurang” sebesar 51,47% (70 siswa), “baik” sebesar 22,79% (31 siswa), dan “sangat baik” sebesar 1,47% (2 siswa).

Hasil tersebut di atas dikarenakan peserta didik putra lebih kuat dan lebih berani jika dibandingkan dengan peserta didik putri. Peserta didik putri masih merasa takut jika harus melakukan tolakan dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping. Tolak peluru gaya menyamping merupakan bagian dari nomor lempar, nomor yang mempunyai karakteristik sendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakkan atau didorong dari bahu dengan satu tangan. Tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat, perbedaan dengan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya. Pada saat menolak, pergelangan tangan tidak bergerak dan tenaga diperoleh dari gerakan meluruskan siku. Lapangan tolak peluru gaya menyamping berbentuk lingkaran yang bergaris tengah 2,135 meter (Achmadi, 2015).

Berdasarkan hasil observasi permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman peserta didik terhadap gerak dasar tolak peluru gaya menyamping, baik kualitas maupun kuantitasnya, dikarenakan terbatasnya peluru yang digunakan. Pada saat proses pembelajaran banyak peserta didik yang menunggu dan tidak melakukan gerakan. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam melakukan proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping belum menggunakan variasi-variasi permainan, sehingga pembelajaran dirasa apa adanya. Pembelajaran yang diadakan di sekolah ini hanya sesuai dengan materi, tanpa ada pemanasan permainan terlebih dahulu yang membuat peserta didik merasa tertarik dengan materi pelajaran ini. Tanpa disadari dampak dari semua itu akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai dengan perkembangan gerak sebagaimana mestinya. Melalui modifikasi alat pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu melakukan gerakan tolak peluru gaya menyamping secara baik dan benar.

Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran tolak peluru gaya menyamping adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar tolakan yang dimiliki oleh para peserta didik. Peserta didik di SMA pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Penguasaan keterampilan gerak yang belum baik disebabkan karena keterbatasan alat yang dimiliki di sekolah tersebut. Demikian juga upaya pembinaan pencapaian hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik di SMA Negeri 3 Klaten, pada tahap pertama perlu diberikan materi

pembelajaran kemampuan teknik dasar menolak. Pada umumnya penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki peserta didik SMA Negeri 3 Klaten belum baik.

Nilai yang bagus pada pembelajaran gerak dasar tolakan ini dan nantinya dapat berprestasi di cabang olahraga tolak peluru gaya menyamping, setiap peserta didik harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar dalam melakukan gerak dasar tolakan. Purnomo & Dapan (2011: 27), menjelaskan bahwa cara memegangnya yaitu peluru meletakkan di semua jari tangan yang merenggang dengan rileks, cara ini tergolong paling mudah, namun tidak efektif untuk lemparan, karena semua jari tidak berfungsi dengan baik, peluru diletakkan seperti pada cara pertama, kemudian bagian ujung telapak tangan menarik peluru sehingga tumpuan peluru berada di ujung tangan. Hal ini dapat menjadikan lemparan menjadi lebih jauh karena pergelangan tangan dan jari dapat berfungsi secara optimal, cara ini menitik beratkan tumpuan pada jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis, cara ini paling efektif, namun seseorang harus memiliki jari yang kuat untuk menggunakan cara ini. Sementara itu untuk menolak pinggang diputar dan bahu ke samping depan, putar seluruh badan dengan cepat, pada saat badan berputar tukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang dengan cara dihentakkan, peluru ditolakkan dengan ayunan yang tajam, dari samping ke atas depan arah tolakan (bentuk parabola).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes kemampuan tolak peluru gaya menyamping, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
4. Instrumen yang digunakan belum dilakukan uji validitas dan reliabilitas, hasilnya akan lebih baik jika sebelum digunakan instrumen tersebut dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putra kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 14,55% (16 siswa), “kurang” sebesar 52,73% (58 siswa), “baik” sebesar 27,27% (30 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,45% (6 siswa).
2. Kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik putri kelas XII di SMA Negeri 3 Klaten tahun 2020 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 24,26% (8 siswa), “kurang” sebesar 51,47% (70 siswa), “baik” sebesar 22,79% (31 siswa), dan “sangat baik” sebesar 1,47% (2 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Guru akan semakin paham untuk meningkatkan keterampilan tolakan dengan memberikan materi-materi dan gerakan-gerakan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berlangsung.
2. Dalam mengajar pembelajaran atletik khususnya dalam materi tolakan, guru harus mampu memberikan keterampilan-keterampilan dasar terlebih dahulu sebagai dasar untuk melakukan olahraga tolakan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Kepada siswa yang belum mempunyai keterampilan tolakan yang baik, hendaknya meningkatkan latihan agar keterampilan dasar dalam tolakannya dapat meningkat.
2. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan banyak.
3. Dalam pembelajaran tolakan guru harus memberikan materi yang menarik agar siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran dan nantinya hasil yang didapatkan akan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, F. (2015). Upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi melalui modifikasi peluru buatan peserta didik kelas VIII B SMP negeri 2 Turi Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 11, Nomor 2.
- Albayrak, A.Y., Imamoglu, R., & Can, I. (2014). Analyzing short (100 meters) and middle distance (800-1200 meters) running and coordination values according to sports branches of students who take entrance exams to sports high school. *Journal of Science Culture and Sport*, 51, 2148-1148.
- Arifin, Z. (2009). *Evaluasi pembelajaran : cetakan ke-2 (edisi revisi)*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, S. (2009). *Upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi peluru dengan bola untuk siswa kelas IV SD Negeri Panusupan Kabupaten Banyumas*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Bahagia, Y. (2000). *Kid atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, DirektoratJendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Bustami. (2011). *Penjaminan mutu pelayanan kesehatan dan akseptabilitasnya*. Jakarta : Erlangga.
- Depdikbud.(1997). *Pedoman atletik untuk olahraga di SD*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desminta. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Djumidar. (2004) *Dasar-dasar atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.

- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Hamalik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- IAAF. (2009). *Run! Jump! ThRow!. The Official IAAF Guide to Teaching Athletics*. Monaco: IAAF.
- IAAF. (2013). *Competition rules 2012-2013*. Monaco: IAAF.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2015). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kristiantono, E.S. (2017). Aplikasi pembelajaran bermain menggunakan model aktivitas sirkuit untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas X-I SMA N I Pulokulon. *Jurnal PINUS*, Vol. 3 No. 1.
- Lutan, R. (2004). *Strategi pembelajaran penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. SMA kelas XI*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyasa, E. (2010). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Munasifah. (2008). *Atletik cabang lempar*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Nova, A. (2018). Meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui evaluasi proses menggunakan audio visual pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Perbaungan Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Ilmu-ilmu Sejarah, Sosial, Budaya dan Kependidikan*, 5(1), 2018: 75-84.
- Nuryati, Arwin, Ilahi, B.R. (2017). Upaya peningkatan proses belajar atletik tolak peluru melalui penerapan media poa pada siswa kelas V SD Negeri 05 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2).

- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Poerwadarminto. (2005). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Prawirasaputra, S. (2000). *Sepak takraw*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan sampai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Purnomo, E & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik dasar dan lanjutan*. Aceh: STKIP BBG Getsempena Banda Aceh.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Raj, S. (2011). An academic approach to physical education. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, 2 (1): 95.
- Reid, A. (2013). Physical education, cognition and agency. *Journal Educational Philosophy and Theory*, 45(9): 921-933.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Setyawan. (2009). *Tingkat kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Subagyo, Komari, A & Pambudi, A.F. (2015). Persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap pendekatan tematik integratif pada kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Suroto, Minto, Feriyanto, Wulandari, Dinata, & Supriyanto. (2015). *Atletik dasar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Suryobroto, A.S. (2004). *Sarana dan prasarana pendidikan jamani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syarifuddin, A & Muhadi. (1992). *Pendidikan jamani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU Nomor 3 tahun 2005).
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3.
- Wuest, A.D. & Bucher, A.C. (2009). Foundation of physical education. *Exercise Science, And Sport* (16rd ed.). New York: McGraw.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

	PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAN SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 KLATEN Terakreditasi " A "
	Jalan Mayor Sunaryo Nomor 42, Klaten Utara, Klaten Kode Pos 57435 Telepon 0272-321885 Faksimile 0272-321885 Surat Elektronik smn3klaten@yahoo.co.id
<hr/> <u>SURAT KETERANGAN IJIN PENELITIAN</u> Nomor : 422 / 0192 / 20	
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 3 Klaten menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :	
1. Nama	: WILDAN MIFTAKH ABDULLAH
2. Nomor Induk Mahasiswa	: 16601241033
3. Fakultas	: FIK
4. Jurusan	: PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI – S1
5. Universitas	: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
6. Keterangan	: Mahasiswa tersebut telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 3 Klaten dengan judul : " TINGKAT KEMAMPUAN TOLAK PELURU PADA PESERTA DIDIK KELAS XII DI SMA NEGERI 3 KLATEN TAHUN 2020 "
7. Waktu Pelaksanaan	: Bulan 24 FEBRUARI – 24 MARET 2020
Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya bagi yang berkepentingan.	
	Klaten, 30 Maret 2020 Kepala Sekolah  SRI SUPENI KAPTI, M. Pd NIP. 19610622 198603 2 006
	

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Indikator	No	Deskriptor	Skor
Cara Memegang Peluru	1	Peluru diletakkan pada telapak tangan	
	2	Jari-jari diregangkan	
	3	Jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk dipergunakan untuk menahan memegang peluru bagian belakang. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk menahan peluru bagian samping	
	4	Peluru diletakkan dibahu dan tepat di bawah daun telinga	
Sikap Awal akan Menolak Peluru	1	Berdiri tegak pada kaki kanan menyamping arah gerakan (sektor tolakan)	
	2	Kaki kiri secara rileks ke samping dengan ujung jarinya menyentuh tanah	
	3	Tangan kiri diluruskan searah di samping telinga	
	4	Pandangan kearah <i>sector</i> lapangan	
Cara Menolakkan Peluru	1	Rendahkan lutut kaki kanan, lanjutkan dengan gerakan luncuran ke samping	
	2	Pada saat kaki kanan mendarat dari gerakan meluncur, dan disusul dengan mendaratnya kaki kiri ke samping lepaskan peluru	
	3	Pada saat dada terbuka menghadap ke arah depan, tolak peluru ke atas, ke depan dengan membentuk sudut 45°	
	4	Lepaskan peluru dengan pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus)	
Sikap Akhir Setelah Menolak Peluru	1	Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri, hingga tumpuan berpindah pada kaki kanan	
	2	Condongkan badan ke depan	
	3	Kaki kiri di belakang	
	4	Pandangan ke arah jatuhnya peluru	
Jumlah			

Sumber: Muhajir (2007 dalam Nova, 2018)

Keterangan:

Nilai 4 : Apabila 4 Deskriptor yang benar

Nilai 3 : Apabila 3 Deskriptor yang benar

Nilai 2 : Apabila 2 Deskriptor yang benar

Nilai 1 : Apabila 1 Deskriptor yang benar

Lampiran 4. Data Penelitian Siswa Putra

DATA PENELITIAN HASIL TOLAKAN SISWA PUTRA

No	Nama	Cara Memegang Peluru	Sikap Awal akan Menolak Peluru	Cara Menolakkan Peluru	Sikap Akhir	Σ	Hasil Tolakan (meter)
1	Ade Atha Wiratama	2	2	2	1	7	5.34
2	Fauzan Dwi Khoirul Imam	3	2	3	3	11	7.00
3	Hanung Multazam Masyhur	3	2	2	3	10	6.82
4	Hernanda Putra Kurniawan	3	2	2	3	10	6.79
5	Muhammad Yunus	3	2	2	3	10	6.94
6	Naufal Muflih Muyassar	4	4	3	3	14	7.68
7	Rehan Alif Setyawan	4	3	3	4	14	7.10
8	Sigit Arya Pinanggih	3	3	3	3	12	7.02
9	Tri Wahyu Rohman	3	2	2	3	10	6.48
10	Zakhi Nur Rohman	3	3	3	3	12	7.38
11	Adhitya Prihatin Wicaksono	3	2	2	2	9	6.45
12	Akhdan Falih	3	4	2	3	12	7.19
13	Alfradita Agatama Fitra	3	2	2	3	10	7.48
14	Andika Saputra	4	3	3	4	14	6.38
15	Arif Setia Budi	4	2	3	4	13	7.06
16	Bagus Setiawan	2	2	3	2	9	7.11
17	Bustanul Arifin	4	2	3	4	13	6.56
18	Fahrizal Yanuarta	3	3	3	3	12	7.33
19	Ferdhana Syach Putra Nasution	4	3	3	4	14	6.20
20	Ikhsan Fahriza	3	3	3	3	12	6.74
21	Kevin Julio Nanda	3	3	2	1	9	5.22

22	Panji Revandra Putra	4	3	3	4	14	7.42
23	Raifan Alief Alfiansyah	2	1	3	1	7	3.21
24	Raihan Alief Ardiansyah	2	1	3	1	7	3.56
25	Raihan Satyapratama	4	2	2	2	10	5.65
26	Reno Bayu Prabowo	4	2	3	1	10	4.56
27	Riko Satya Adinata	1	1	3	1	6	3.87
28	Zaky Aflah	2	3	1	1	7	3.89
29	Danang Widiamoko	2	2	3	1	8	5.09
30	Yuhendra Gunawan	2	2	3	1	8	4.75
31	Dimas Ragi S	1	2	3	1	7	3.89
32	Arya Wijaya	1	4	2	1	8	3.79
33	Dani Riyan	1	3	3	1	8	3.69
34	Duta Sahaja	2	3	3	2	10	5.49
35	Aryantama	3	2	2	1	8	3.39
36	Jhonatan Cristhoper S	3	2	2	1	8	3.59
37	Eka Faakhrul	3	2	2	3	10	4.00
38	Ernesto Indra N	3	4	2	3	12	4.06
39	Aryasuta Daffa P	3	2	2	1	8	3.23
40	M. Agha N.A	2	2	1	2	7	3.90
41	Desga Nor Cahyo	3	3	3	3	12	4.89
42	Ainul Iyaad A M	3	3	1	1	8	2.00
43	Maha Tamtama	3	3	3	3	12	4.79
44	Arifa Arrahmad N	3	2	2	3	10	5.97
45	Isro Syafa Ibrahim	3	2	3	3	11	4.20
46	Risky Dwi Maulana	3	2	3	3	11	4.00
47	Arbian Cahaya Putra P	3	3	3	3	12	5.23

48	Elfrida Ardheleta	4	2	2	2	10	5.78
49	Fahrussyifa Nafa S	2	3	3	2	10	3.99
50	Falah Muarif Alkana	3	2	2	3	10	3.42
51	Muhammad Alfi R	3	2	2	1	8	2.46
52	Farid Fajar Mubarak	3	1	3	1	8	2.43
53	Akbar Sabili M	3	2	2	1	8	3.03
54	Aditya N	3	2	1	1	7	2.37
55	Anwar Dwi Pradana	2	2	2	2	8	2.42
56	Andhika Gradhinta	1	3	3	1	8	3.40
57	Dwi Aji Pangestu	1	2	3	1	7	2.39
58	Toriq Syahdu Falaah	2	2	3	2	9	2.27
59	Bima Putra Febiyanto	4	2	3	1	10	3.32
60	Oktavian Arya Purba	3	3	3	3	12	3.03
61	Muhammad Asyam	2	3	3	1	9	3.40
62	Muhammad Hanan	3	3	3	3	12	4.39
63	Muhammad Rasyid	3	3	2	2	10	3.03
64	Ahmad Zaelani	4	3	3	3	13	5.07
65	Ahmad Zazuli	2	2	3	1	8	2.46
66	Ahnaffiano Arbian F	2	1	3	2	8	5.43
67	Ega Fikri Fadella	2	2	3	2	9	4.42
68	Evan Zaki Catna P	4	2	3	2	11	3.03
59	Fatih Fadhilah Iman A	3	3	3	3	12	4.47
70	Fauzan Rizki A	2	3	3	2	10	4.37
71	Iaquinta Farrosa D	2	2	3	2	9	3.35
72	Muhamad Eka Putra P	3	2	3	4	12	4.38
73	Muhammad Tasbihun	3	2	3	4	12	5.27

74	Syamima Malika N	3	4	2	2	11	4.99
75	Syhukuri Fadli A	4	3	3	4	14	7.14
76	Thorik Al Baitul M	4	3	3	2	12	6.42
77	Widodo Nugroho	3	3	3	3	12	7.32
78	Zebe Savero Setyo	3	2	2	1	8	4.08
79	Ahmad Faizal P	3	2	2	3	10	5.67
80	Fajar Shidik A	3	1	2	1	7	3.59
81	Faza Afif Dwi C	3	2	2	2	9	4.18
82	Imam Rafi Setyawan	2	2	3	2	9	4.30
83	Lilo Ardi Nugraha A	3	3	3	2	11	5.13
84	Muhammad Azzam Faiz	3	3	3	2	11	5.17
85	Muhammad Rizal	3	3	3	2	11	5.10
86	Muhammad Rizqi R	3	2	2	3	10	5.17
87	Raysa Aditya P	3	2	3	3	11	4.13
88	Fahrizal Arya K	3	2	2	1	8	3.38
89	Fajar Alif Kurniawan	3	3	3	3	12	4.13
90	Fausikhendafiz A	2	2	2	1	7	4.06
91	Ferdy Hartanto	2	3	3	1	9	4.57
92	Ja'far Shiddiq	2	2	3	2	9	3.59
93	Yonaya Pasha Rizky	3	2	2	2	9	4.51
94	Bonifasius Hugo Caesar	3	2	2	1	8	3.49
95	Gigih Karindar R	3	3	2	2	10	4.36
96	Martin Romano	3	3	3	3	12	5.14
97	Mikhael Zhevanya	3	3	3	1	10	4.37
98	Muhammad Aditya	2	2	3	3	10	4.54
99	Muhammad Dani A	3	3	1	1	8	4.17

100	Muhammad Haridz	3	2	2	1	8	3.50
101	Rosalia Galuh Niken R	3	3	1	1	8	3.53
102	Samuel Arthur Yambe	3	2	2	1	8	3.56
103	Chevin Hesy Putra	3	2	1	1	7	3.05
104	Yuvini Rido Mukti	2	2	2	1	7	4.28
105	Mahendra Dwi A	1	2	3	1	7	4.42
106	Setyo Eka Wira W	2	2	3	1	8	3.37
107	Tengku M.F.H	3	2	3	1	9	4.40
108	M.Daris Fakhri	2	2	2	2	8	3.40
109	Cello Mahardika	2	2	1	2	7	3.33
110	Dwi Aji Pangestu	2	2	2	1	7	4.08

Lampiran 5. Data Penelitian Siswa Putri

DATA PENELITIAN HASIL TOLAKAN SISWA PUTRI

No	Nama	Cara Memegang Peluru	Sikap Awal akan Menolak Peluru	Cara Menolakkan Peluru	Sikap Akhir	Σ	Hasil Tolakan (meter)
1	Adinta Rama Dini	2	2	2	1	7	3.99
2	Alya Dwi Avidiana	2	2	1	1	6	3.42
3	Ameilia El Fira K	1	2	1	1	5	2.46
4	Amelia Khalishah Putri	3	2	2	1	8	2.43
5	Ardina Marfiyani	3	2	2	3	10	3.03
6	Claresta Nazuwa	1	1	1	1	4	2.37
7	Dinda Nilam Sari	2	1	2	1	6	2.42
8	Erfina Damayanti	2	1	2	1	6	3.40
9	Gizza Arshy Permata P	1	2	2	1	6	2.39
10	Hayuningtyas Maharani	2	1	1	1	5	2.27
11	Ira Putri Zahara Rizkita	3	2	2	2	9	3.32
12	Luthfi Khoirunnisa	2	1	2	1	6	3.03
13	Meysa Putri Retnaningtyas	3	2	2	3	10	3.40
14	Nabila Puspitaningrum	2	1	1	1	5	2.39
15	Shafa Rajni Danica	2	1	1	1	5	1.57
16	Shania Aulia Eka Adi	2	2	3	2	9	3.07
17	Vega Aliya Putri	4	2	3	4	13	2.46
18	Aulia Ardiyanti	3	3	3	3	12	2.43
19	Aurel Adinda Paramitha	4	3	3	4	14	2.42
20	Azhalea Chikagriselda L	3	3	3	3	12	3.03
21	Carissa Putri Untara	3	3	2	1	9	3.47

22	Cesa Ariane	2	3	1	1	7	1.84
23	Dyah Esti Lailaningsih	2	1	3	1	7	3.35
24	Nafisa Agista Nuraini	2	1	3	1	7	2.38
25	Nur Maulida Ramadhani	4	2	2	2	10	2.27
26	Rahma Fatonita	4	2	3	1	10	2.99
27	Zaskia Ayumi Putri	1	1	3	1	6	3.59
28	Arti Dwi Julianinda	2	3	1	1	7	3.78
29	Violin Devina Larasati	2	2	3	1	8	3.67
30	Salwa Kusuma Kirana	2	2	3	2	9	4.02
31	Fitri Andrianto	1	2	3	1	7	3.63
32	Isma Nur Alamsyah	1	4	2	1	8	3.89
33	Reva Rosalinda	1	3	3	1	8	3.68
34	Rava Nurine S	2	3	3	2	10	3.04
35	Sintya Nurhadi T	3	2	2	1	8	3.89
36	Apri Dwanti	3	2	2	1	8	3.42
37	Azalia Junitra P.W	3	2	2	1	8	2.19
38	Sintya N.T	3	1	2	1	7	2.58
39	Refa Rosalinda	3	2	2	1	8	3.57
40	Oktaviana Sherly.R	2	2	2	2	8	4.00
41	Aurelya Shafa Verdita	3	3	3	3	12	4.23
42	Zarashayna M.G	3	3	1	1	8	3.78
43	Ghiska Pradita Putra	3	3	3	3	12	3.67
44	Khalista Velintan. M	3	3	3	3	12	5.97
45	Astrella Prima.E	3	2	3	3	11	4.20
46	Mia Santi Noor.A	3	2	3	3	11	4.00
47	Nadia Gina.R	2	1	1	1	5	1.23

48	Novi Teresia Wardeny	4	2	2	2	10	2.78
49	Refi Yoga Saputra	2	3	3	2	10	3.99
50	Fatqia Ratna Widi.A	3	2	2	3	10	3.42
51	Alya Sagita Rasti	3	2	2	1	8	2.46
52	Anif Puspita Ningrum	3	1	3	1	8	2.43
53	Atyanti Allifa N	3	2	2	1	8	3.03
54	Desifa Hana Latifah	3	2	1	1	7	2.37
55	Dewi Agustina	2	2	2	2	8	2.42
56	Mahernina Putri S	1	3	3	1	8	3.40
57	Maya Trie Setiyowati	1	2	3	1	7	2.39
58	Nandienda Rohmah	2	2	2	2	8	2.27
59	Nandine Agustianingsih	4	2	3	1	10	3.59
60	Ni Made Sintawati	3	2	3	1	9	3.78
61	Ni Putu Shanty N	2	3	3	1	9	1.67
62	Nurul Miftahudin J	3	3	3	3	12	4.02
63	Ocha Rahmadani	3	3	2	2	10	3.59
64	Rifda Wangga A	4	3	3	2	12	3.89
65	Salsabilla Nurmadzubah	2	2	3	1	8	2.68
66	Syarifah Rosita	2	1	3	2	8	2.67
67	Adelia Nugra Q	2	2	3	2	9	3.80
68	Aisha Ayu Nadya	4	2	3	2	11	2.47
59	Albizzia Damak	3	3	3	3	12	2.14
70	Auryn Cahya A	2	3	3	2	10	3.78
71	Bilqis Zharifa A	2	2	3	2	9	1.57
72	Dinda Nor Lestari	3	2	3	4	12	4.00
73	Haffifah Nur Anjani	3	2	3	4	12	4.23

74	Naca Putri Andini	3	4	2	2	11	3.78
75	Nafis Abil Ilham	2	1	1	1	5	1.67
76	Nay Silla Kafka	4	3	3	2	12	3.89
77	Novita Oktavia R	3	3	3	3	12	3.58
78	Nur Alief Rahman	3	2	2	1	8	3.43
79	Oktaviana Putri R	3	2	2	3	10	3.32
80	Rasya Dea P	3	1	2	1	7	3.50
81	Ria Setya Ningsih	3	2	2	2	9	3.60
82	Sabrina Sifa K	2	2	3	2	9	3.90
83	Shahnaz Anindya A	3	1	2	2	8	2.00
84	Syava Aurelia P	3	3	3	2	11	4.10
85	Tata Julia	3	3	3	2	11	3.34
86	Vega Adelia Putri	3	2	2	3	10	3.24
87	Yudhistira Aditya W	3	2	3	3	11	3.40
88	Andina Defby R	3	2	2	1	8	3.49
89	Aprillia	3	3	3	3	12	3.40
90	Ardiyan Saputra	2	2	2	1	7	4.00
91	Arini Nursafriani	2	3	3	1	9	3.22
92	Ayu Wasni Purwati	2	2	3	2	9	3.40
93	Devana Shifa	3	2	2	2	9	3.59
94	Ery Bella Elfira	3	2	2	1	8	3.59
95	Karinda Yuliana	3	3	2	2	10	1.69
96	Khoirun Nissa	3	3	3	3	12	2.90
97	Leny Septiyaastuti	3	3	3	1	10	1.45
98	Luthfian Pandhu A	2	2	3	3	10	3.45
99	Maydra Kusuma P	3	3	1	1	8	2.68

100	Melani Anggi P	3	2	2	1	8	3.60
101	Mila Rahmawati	3	3	1	1	8	2.67
102	Nabila Riski Maharani	3	2	2	1	8	3.68
103	Namas Gema Langit	3	2	1	1	7	3.90
104	Nasywa Sabrina	2	2	2	1	7	3.21
105	Nazareta Lovitasari	1	2	3	1	7	3.25
106	Nisrina Nabilla A	2	2	3	1	8	3.23
107	Putri Eka Asifah	3	2	3	1	9	3.12
108	Rizky Suci Linuwih	2	2	2	2	8	3.14
109	Adelia Margi P	2	2	1	2	7	3.26
110	Adelia Thefani Saufi	2	2	2	1	7	3.56
111	Anggriana Wulandari	3	3	3	3	12	2.66
112	Anindya Rafid A	2	3	3	2	10	2.66
113	Ayundya Raka A	2	2	3	2	9	1.89
114	Dyrza Putri Aulia	3	2	3	4	12	3.60
115	Elisabeth Tirza	3	2	3	4	12	2.00
116	Gabriella Wikan Tyas	3	4	2	2	11	4.78
117	Intan Afwa	3	3	3	4	13	3.66
118	Intan Nurhasanah	3	3	3	2	11	3.89
119	Luna Sadhya Ludwina	3	2	1	1	7	1.60
120	Maria Gracia Dora	3	2	2	1	8	2.78
121	Nabila Melinda	3	2	2	3	10	2.82
122	Nauli Morana	3	1	2	1	7	1.96
123	Neha Amalia	3	3	3	3	12	2.09
124	Nurul Latifah	2	3	3	2	10	2.92
125	Orchidya Manika Y	2	2	3	2	9	2.90

126	Putti Bunga Prita	3	2	3	1	9	2.85
127	Reiva Aqila	3	2	3	1	9	2.93
128	Veronika Mahavidya	3	1	2	1	7	2.91
129	Zahra Adenia Saraswati	4	3	3	4	14	2.64
130	Ainul Iyaad A M	4	3	3	2	12	2.85
131	Elfrida Ardheleta	3	3	3	3	12	2.18
132	Fahrussyifa Nafa S	3	2	2	1	8	2.69
133	Nadia Nikenrasti.A	3	2	2	1	8	2.65
134	Sabila Firdani.P	3	1	2	1	7	3.92
135	Adessia Mifta	3	2	2	1	8	2.95
136	Anisa Maharani	3	2	2	1	8	2.64

Lampiran 6. Deskriptif Statistik Siswa Putra

Statistics

		Cara Memegang Peluru	Sikap Awal akan Menolak Peluru	Cara Menolakkan Peluru	Sikap Akhir	Kemampuan Tolak Peluru
N	Valid	110	110	110	110	110
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		68.86	59.32	62.50	51.82	60.68
Median		75.00	50.00	75.00	50.00	62.50
Mode		75.00	50.00	75.00	25.00	50.00
Std. Deviation		19.21	16.19	15.79	25.05	12.77
Minimum		25.00	25.00	25.00	25.00	37.50
Maximum		100.00	100.00	75.00	100.00	87.50
Sum		7575.00	6525.00	6875.00	5700.00	6675.00

Cara Memegang Peluru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	7	6.4	6.4	6.4
	50	28	25.5	25.5	31.8
	75	60	54.5	54.5	86.4
	100	15	13.6	13.6	100.0
Total		110	100.0	100.0	

Sikap Awal akan Menolak Peluru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	6	5.5	5.5	5.5
	50	61	55.5	55.5	60.9
	75	38	34.5	34.5	95.5
	100	5	4.5	4.5	100.0
Total		110	100.0	100.0	

Cara Menolakkan Peluru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	8	7.3	7.3	7.3
	50	39	35.5	35.5	42.7
	75	63	57.3	57.3	100.0
Total		110	100.0	100.0	

Sikap Akhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	42	38.2	38.2	38.2
	50	27	24.5	24.5	62.7
	75	32	29.1	29.1	91.8
	100	9	8.2	8.2	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Kemampuan Tolak Peluru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37.5	1	.9	.9	.9
	43.75	15	13.6	13.6	14.5
	50	24	21.8	21.8	36.4
	56.25	13	11.8	11.8	48.2
	62.5	21	19.1	19.1	67.3
	68.75	9	8.2	8.2	75.5
	75	18	16.4	16.4	91.8
	81.25	3	2.7	2.7	94.5
	87.5	6	5.5	5.5	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Lampiran 7. Deskriptif Statistik Siswa Putri

Statistics

		Cara Memegang Peluru	Sikap Awal akan Menolak Peluru	Cara Menolakkan Peluru	Sikap Akhir	Kemampuan Tolak Peluru
N	Valid	136	136	136	136	136
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		65.63	54.78	59.19	44.49	56.02
Median		75.00	50.00	50.00	25.00	56.25
Mode		75.00	50.00	75.00	25.00	50.00
Std. Deviation		18.49	17.62	17.43	23.31	13.23
Minimum		25.00	25.00	25.00	25.00	25.00
Maximum		100.00	100.00	75.00	100.00	87.50
Sum		8925.00	7450.00	8050.00	6050.00	7618.75

Cara Memegang Peluru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	10	7.4	7.4	7.4
	50	42	30.9	30.9	38.2
	75	73	53.7	53.7	91.9
	100	11	8.1	8.1	100.0
Total		136	100.0	100.0	

Sikap Awal akan Menolak Peluru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	20	14.7	14.7	14.7
	50	73	53.7	53.7	68.4
	75	40	29.4	29.4	97.8
	100	3	2.2	2.2	100.0
Total		136	100.0	100.0	

Cara Menolakkan Peluru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	17	12.5	12.5	12.5
	50	52	38.2	38.2	50.7
	75	67	49.3	49.3	100.0
Total		136	100.0	100.0	

Sikap Akhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	69	50.7	50.7	50.7
	50	36	26.5	26.5	77.2
	75	23	16.9	16.9	94.1
	100	8	5.9	5.9	100.0
	Total	136	100.0	100.0	

Kemampuan Tolak Peluru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	.7	.7	.7
	31.25	6	4.4	4.4	5.1
	37.5	6	4.4	4.4	9.6
	43.75	20	14.7	14.7	24.3
	50	33	24.3	24.3	48.5
	56.25	18	13.2	13.2	61.8
	62.5	19	14.0	14.0	75.7
	68.75	9	6.6	6.6	82.4
	75	20	14.7	14.7	97.1
	81.25	2	1.5	1.5	98.5
	87.5	2	1.5	1.5	100.0
	Total	136	100.0	100.0	

Lampiran 8. Deskriptif Statistik Hasil Tolak Peluru

Statistics

		Siswa Putra	Siswa Putri
N	Valid	110	136
	Missing	26	0
Mean		4.65	3.09
Median		4.37	3.22
Mode		3.03	3.40
Std. Deviation		1.45	0.76
Minimum		2.00	1.23
Maximum		7.68	5.97
Sum		511.38	420.12

Siswa Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	.7	.9	.9
	2.27	1	.7	.9	1.8
	2.37	1	.7	.9	2.7
	2.39	1	.7	.9	3.6
	2.42	1	.7	.9	4.5
	2.43	1	.7	.9	5.5
	2.46	2	1.5	1.8	7.3
	3.03	4	2.9	3.6	10.9
	3.05	1	.7	.9	11.8
	3.21	1	.7	.9	12.7
	3.23	1	.7	.9	13.6
	3.32	1	.7	.9	14.5
	3.33	1	.7	.9	15.5
	3.35	1	.7	.9	16.4
	3.37	1	.7	.9	17.3
	3.38	1	.7	.9	18.2
	3.39	1	.7	.9	19.1
	3.4	3	2.2	2.7	21.8
	3.42	1	.7	.9	22.7
	3.49	1	.7	.9	23.6
3.5	1	.7	.9	24.5	
3.53	1	.7	.9	25.5	
3.56	2	1.5	1.8	27.3	
3.59	3	2.2	2.7	30.0	
3.69	1	.7	.9	30.9	

3.79	1	.7	.9	31.8
3.87	1	.7	.9	32.7
3.89	2	1.5	1.8	34.5
3.9	1	.7	.9	35.5
3.99	1	.7	.9	36.4
4	2	1.5	1.8	38.2
4.06	2	1.5	1.8	40.0
4.08	2	1.5	1.8	41.8
4.13	2	1.5	1.8	43.6
4.17	1	.7	.9	44.5
4.18	1	.7	.9	45.5
4.2	1	.7	.9	46.4
4.28	1	.7	.9	47.3
4.3	1	.7	.9	48.2
4.36	1	.7	.9	49.1
4.37	2	1.5	1.8	50.9
4.38	1	.7	.9	51.8
4.39	1	.7	.9	52.7
4.4	1	.7	.9	53.6
4.42	2	1.5	1.8	55.5
4.47	1	.7	.9	56.4
4.51	1	.7	.9	57.3
4.54	1	.7	.9	58.2
4.56	1	.7	.9	59.1
4.57	1	.7	.9	60.0
4.75	1	.7	.9	60.9
4.79	1	.7	.9	61.8
4.89	1	.7	.9	62.7
4.99	1	.7	.9	63.6
5.07	1	.7	.9	64.5
5.09	1	.7	.9	65.5
5.1	1	.7	.9	66.4
5.13	1	.7	.9	67.3
5.14	1	.7	.9	68.2
5.17	2	1.5	1.8	70.0
5.22	1	.7	.9	70.9
5.23	1	.7	.9	71.8
5.27	1	.7	.9	72.7
5.34	1	.7	.9	73.6
5.43	1	.7	.9	74.5
5.49	1	.7	.9	75.5

5.65	1	.7	.9	76.4
5.67	1	.7	.9	77.3
5.78	1	.7	.9	78.2
5.97	1	.7	.9	79.1
6.2	1	.7	.9	80.0
6.38	1	.7	.9	80.9
6.42	1	.7	.9	81.8
6.45	1	.7	.9	82.7
6.48	1	.7	.9	83.6
6.56	1	.7	.9	84.5
6.74	1	.7	.9	85.5
6.79	1	.7	.9	86.4
6.82	1	.7	.9	87.3
6.94	1	.7	.9	88.2
7	1	.7	.9	89.1
7.02	1	.7	.9	90.0
7.06	1	.7	.9	90.9
7.1	1	.7	.9	91.8
7.11	1	.7	.9	92.7
7.14	1	.7	.9	93.6
7.19	1	.7	.9	94.5
7.32	1	.7	.9	95.5
7.33	1	.7	.9	96.4
7.38	1	.7	.9	97.3
7.42	1	.7	.9	98.2
7.48	1	.7	.9	99.1
7.68	1	.7	.9	100.0
Total	110	80.9	100.0	
Missing System	26	19.1		
Total	136	100.0		

Siswa Putri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.23	1	.7	.7	.7
1.45	1	.7	.7	1.5
1.57	2	1.5	1.5	2.9
1.6	1	.7	.7	3.7
1.67	2	1.5	1.5	5.1
1.69	1	.7	.7	5.9

1.84	1	.7	.7	6.6
1.89	1	.7	.7	7.4
1.96	1	.7	.7	8.1
2	2	1.5	1.5	9.6
2.09	1	.7	.7	10.3
2.14	1	.7	.7	11.0
2.18	1	.7	.7	11.8
2.19	1	.7	.7	12.5
2.27	3	2.2	2.2	14.7
2.37	2	1.5	1.5	16.2
2.38	1	.7	.7	16.9
2.39	3	2.2	2.2	19.1
2.42	3	2.2	2.2	21.3
2.43	3	2.2	2.2	23.5
2.46	3	2.2	2.2	25.7
2.47	1	.7	.7	26.5
2.58	1	.7	.7	27.2
2.64	2	1.5	1.5	28.7
2.65	1	.7	.7	29.4
2.66	2	1.5	1.5	30.9
2.67	2	1.5	1.5	32.4
2.68	2	1.5	1.5	33.8
2.69	1	.7	.7	34.6
2.78	2	1.5	1.5	36.0
2.82	1	.7	.7	36.8
2.85	2	1.5	1.5	38.2
2.9	2	1.5	1.5	39.7
2.91	1	.7	.7	40.4
2.92	1	.7	.7	41.2
2.93	1	.7	.7	41.9
2.95	1	.7	.7	42.6
2.99	1	.7	.7	43.4
3.03	4	2.9	2.9	46.3
3.04	1	.7	.7	47.1
3.07	1	.7	.7	47.8
3.12	1	.7	.7	48.5
3.14	1	.7	.7	49.3
3.21	1	.7	.7	50.0
3.22	1	.7	.7	50.7
3.23	1	.7	.7	51.5
3.24	1	.7	.7	52.2

3.25	1	.7	.7	52.9
3.26	1	.7	.7	53.7
3.32	2	1.5	1.5	55.1
3.34	1	.7	.7	55.9
3.35	1	.7	.7	56.6
3.4	6	4.4	4.4	61.0
3.42	3	2.2	2.2	63.2
3.43	1	.7	.7	64.0
3.45	1	.7	.7	64.7
3.47	1	.7	.7	65.4
3.49	1	.7	.7	66.2
3.5	1	.7	.7	66.9
3.56	1	.7	.7	67.6
3.57	1	.7	.7	68.4
3.58	1	.7	.7	69.1
3.59	5	3.7	3.7	72.8
3.6	3	2.2	2.2	75.0
3.63	1	.7	.7	75.7
3.66	1	.7	.7	76.5
3.67	2	1.5	1.5	77.9
3.68	2	1.5	1.5	79.4
3.78	5	3.7	3.7	83.1
3.8	1	.7	.7	83.8
3.89	5	3.7	3.7	87.5
3.9	2	1.5	1.5	89.0
3.92	1	.7	.7	89.7
3.99	2	1.5	1.5	91.2
4	4	2.9	2.9	94.1
4.02	2	1.5	1.5	95.6
4.1	1	.7	.7	96.3
4.2	1	.7	.7	97.1
4.23	2	1.5	1.5	98.5
4.78	1	.7	.7	99.3
5.97	1	.7	.7	100.0
Total	136	100.0	100.0	

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Lapangan tes tolak peluru



Siswa melakukan tes tolak peluru



Siswa diberikan penjelasan singkat tentang pelaksanaan tes